



ВЕСТА[®] *se*

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Июль

№ 7 (242) 2015

16+

Сегодня в номере:

Ежемесячное издание для женщин

Учредители:

группа физических лиц

Издатель:

ООО Издательство «Веста-М»

394030 г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Издание зарегистрировано
в Комитете Российской Федерации по
печати.

Per. № 014813

Главный редактор
Марина КОСТЫНА

Адрес редакции:

г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Для почты:

394000, Воронеж, а/я 537

Телефон редакции:

(473) 251-22-13, 235-59-75

Факс: (473) 251-22-13

E-mail: info@vesta-m.vrn.ru

Наш сайт: vesta-m.info

Присланные по почте рукописи не
рецензируются и не возвращаются.

Редакция в переписку с читателями не
вступает.

Мнение авторов не всегда совпадает с
мнением редакции.

Ответственность за содержание и
достоверность сведений в рекламе и
объявлениях несет их податель.

Переписка материалов, помещенных в
«Весте-М», без письменного разрешения
редакции не допускается.

Директор

по распространению

Галина СТАРОДУБЦЕВА

Телефон (473) 235-59-75

Номер подписан в печать:

10 июня 2015 г. в 11:00

Дата выхода 28 июня 2015 года.

Отпечатано в ГУП РО

«Рязанская

областная типография»

390023, г. Рязань, ул. Новая, 69/12

тел. (4912) 44-87-80

По всем случаям полиграфического
брака обращаться в типографию.

Заказ № 2135.

Тираж 307100 экз.

Общий тираж 534979 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс

в каталоге «Почта России» —

60672,

в каталоге «Пресса России» —

51182.

Подписку можно оформить

на сайте: VIPISHI.RU

На первой странице — Татьяна

Челябинская обл.

КОСМЕТИКА

- Раз ромашка, два ромашка, три...
- Неприятно, но полезно.
- Кофейному скрабу — да!
- Сок или сок с мякотью?
- Глаза под «капюшоном».
- Если кожа обгорела.
- Раздражение вместо защиты.

САЛОН КРАСОТЫ

- Просто добавь воды!
- Против законов химии.
- Какую глазурь выбрать?
- Для здоровья волос.

УХОД ЗА ТЕЛОМ

- Освежающий фитнес.
- Какой вам нужен SPF?
- Диета для загара.
- Пилинг каждый день.
- Полет в невесомость или просто прыжки на батуте?

ЗДОРОВЬЕ

Отвечаем на ваши вопросы. Рудольф Бройс:
полный курс лечения рака.

- Зеленая аптека: персик обыкновенный.

● «Скажите, доктор...» — на вопросы читателей
отвечают врачи: гинеколог, педиатр,
дерматовенеролог.

У ЮРИСТА

- Юрист отвечает на письма читателей.

ЧАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- Психолог отвечает на письма читателей.

СВОИМИ РУКАМИ

- Три разных топа, связанных на спицах, и пляжное платье, связанное крючком.
- Босоножки с кисточками.
- Кроп-топ из майки без единой строчки.
- Колье и кольцо из ракушки с жемчугом.
- Пляжная сумка.
- Купальник для русалки.
- Декор для очков.
- Корзинка для дачницы.
- Оригинальное платье из мужской рубашки.

ВАШ СТИЛЬ

- Летнее настроение.
- Платье в подарок.

К ВАШЕМУ СТОЛУ

- Летнее меню.

ХОЗЯЮШКЕ

- Соль решит проблему.
- Чай на любой вкус.
- Один соус на два ужина.
- Если мерить стаканами.
- Подставки под чашки и бокалы.
- Ода огурцу.

ИНТЕРЬЕР

- «Грузите апельсины бочками!..»

ВАШ САД

- Нужна ли вам жаба?
- Нарциссы заболели.
- Для чего нужна зола.
- Необычная клумба.

МОЛОДОЙ МАМЕ

- Если на улице дождь.
- Не хуже и не лучше, просто другой.
- Фотоотчет о лете.

ПОЗНАЙ СЕБЯ

- Гороскоп с 15 июля по 15 августа.
- Радость — это рай внутри нас.
- Романчики и... пальчики.
- Тест. Настоящая любовь или курортный роман?

МУЖЧИНА ВАШЕЙ ЖИЗНИ

- Отдых вдвоем с любимым.

ЖЕНЩИНЫ-МУЗЫ

- Феи для сказочников.

АХ, ЭТИ ЗВЕЗДЫ!

- Звездные садоводы-огородники.
- Мария Аниканова и Ирина Рахманова: сугубая и прекрасная разнища.

ЭТИКЕТ

- Ягодка к ягодке.
- Отпуск для отдыха.
- От сувенира к сувениру.
- Пудрить носик — моветон.

БРАТЯ НАШИ МЕНЬШИЕ

- Нужен охранник.
- Новый жилец?
- Сено для кроликов.
- Юный брадобрей.

ПРОСТО ПОЧИТАТЬ

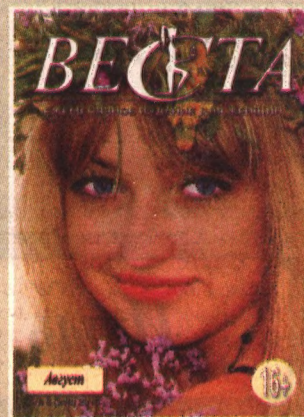
- Лариса Маркиянова. Жена.

НА ДОСУГЕ

- Сканворд. ● Анекдоты.

Читайте в следующем номере:

- Цвет и глянec — на заказ.
- Воспоминания об отпуске.
- С автостреды в дом.
- Диета — по фигуре!
- Горшок изобилия.
- С днем рождения, дорогая!
- Маму — в изолятор.
- На те же грабли.
- Мэрилин Монро «круче» Афродиты.
- Атрактант березы — надежное мужское оружие.
- Галантный испанец: 3 дня на пьесу и 15 — на женщину!
- И многое другое.



ВНИМАНИЕ! КОНКУРС «ЛИЦО ВЕСТЫ-2015»!

Лето в разгаре! Солнышко ласкает своими лучами ваши уже слегка загорелые лица, нежный ветерок треплет волосы, кто-то слышит шум прибоя, кто-то — шелест листвы или щебетание птиц, кому-то не хочется думать ни о чем...

А кто-то задумывается о предстоящем в сентябре конкурсе «ЛИЦО ВЕСТЫ-2015». И правильно делает, потому что лето промчится очень быстро, а вам надо еще успеть СФОТОГРАФИРОВАТЬСЯ И ПРИСЛАТЬ СВОИ ФОТОГРАФИИ НА КОНКУРС до 20 сентября.

Вы хотите увидеть свое лицо на обложке «ВЕСТЫ»?

Тогда внимательно прочитайте

ТРЕБОВАНИЯ К КОНКУРСНЫМ ФОТОГРАФИЯМ.

1. К участию в конкурсе будут допущены только электронные версии снимков объемом не менее 300 КБ, присланные по электронной почте или на электронных носителях — CD. Фотографии, напечатанные на бумаге, редакция не рассматривает.

2. Снимок должен быть ЦВЕТНЫМ, а его композиция должна соответствовать принятой в нашей газете: взгляд в камеру, позитивное настроение (восторг, улыбка, удивление, счастье).

3. Формат фотографий, снятых цифровой камерой и отправляемых в электронном виде, 24 x 30 см — TIFF, 200 DPI.

4. Снимки, подвергнутые компьютерной обработке, не рассматриваются!

5. К фотографии необходимо приложить расписку следующего содержания:

«Я, (фамилия, имя, отчество, дата рождения, паспортные данные, домашний почтовый адрес, контактный телефон, адрес e-mail), даю свое согласие на публикацию моей фотографии на обложке газеты «ВЕСТА-М». Дата, подпись.

Носители цифровой информации, присланные на конкурс, не рецензируются и не возвращаются.

ФОТОГРАФИИ, НЕ СООТВЕТСТВУЮЩИЕ ПРИВЕДЕННЫМ ТРЕБОВАНИЯМ, В КОНКУРСЕ УЧАСТИЯ НЕ ПРИНИМАЮТ!

Фотографии девушек в возрасте от 15 до 30 лет, присланные до 30 сентября 2015 года и соответствующие нашим требованиям, примут участие в конкурсе.

Победительница конкурса, занявшая I место, будет признана «ЛИЦОМ ВЕСТЫ-2014», получит соответствующий диплом, а ее фотография украсит обложку нашей газеты, которая выйдет в ноябре, когда «Веста» будет отмечать очередной, 21-й день рождения.

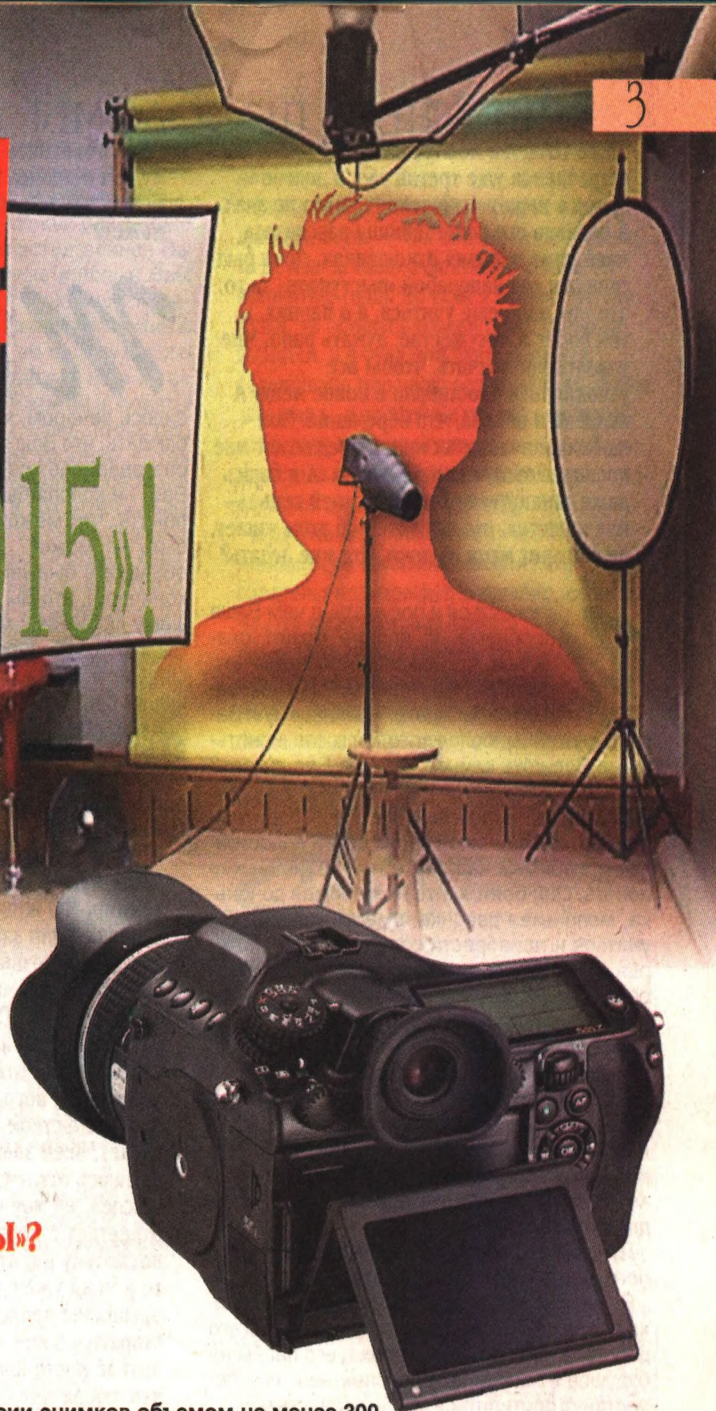
Девушки, чьи фотографии займут II и III места, тоже получат соответствующие дипломы. Их снимки мы поместим на обложку декабрьского номера 2015 года и январского — 2016 года.

Но если вы не найдете своей фамилии в тройке победительниц, а ваше фото будет достойно нашей обложки, возможно, вы увидите себя на первой полосе одного из номеров «ВЕСТЫ» 2016 года.

Ждем от вас снимков хорошего качества и желаем победы.

Адрес нашей электронной почты: konkurs-vesta@mail.ru

Редакция газеты «ВЕСТА-М»



4 Частные проблемы

Мне 18 лет, а моему любимому — 25. Мы встречаемся уже третий год, и долгое время о наших отношениях никто не знал. А недавно его родственница рассказала моей маме о наших отношениях. Дома был скандал: все наперебой «выступали» за то, что мне надо еще учиться, а о парнях, а тем более о замужестве, думать рано. Мне удалось промолчать, чтобы все успокоилось и оставили в покое меня. А недавно я поняла, что беременна. Мой любимый очень счастлив и предлагает мне поскорее выйти за него замуж. А я боюсь даже заикнуться об этом в своей семье — мне кажется, что если отец об этом узнает, он выгонит меня из дома. Что мне делать?

Успокоиться и подумать, в чем Ваша проблема. И вполне может оказаться, что никакой проблемы нет. Вы любите и любимы. Ребенок, которого Вы ждете, желанный для Вашего мужчины, более того, он готов жениться на Вас хоть сейчас. Что же Вас пугает? Родители противятся вашему браку? Но так было всегда и всегда будет: все родители считают избранников своих детей недостойными любимых чад. Их, в принципе, можно понять. Они боятся, что их любимая доченька, маленькая девочка, вместо того, чтобы учиться и приобрести специальность, которая в будущем может дать ей стабильный заработок и финансовую независимость, не подумав, выйдет замуж за неизвестного им молодого человека, родит малыша и свои лучшие молодые годы посвятит не учебе и овладению профессией, а семье, пеленкам, борьбе с тяготами и невзгодами жизни. А для нее это еще как бы рано — она недавно еще в куклы играла...

Не переживайте, это вредно и для Вас, и для будущего малыша.

Лучше попросите своего возлюбленного поговорить с Вашими родителями.

Возможно, Ваши родственники просто плохо его знают, а когда им станут известны его доводы в пользу вашего брака, его планы на будущее и жизненные перспективы, они перестанут противиться Вашему счастью.

Мы развелись с мужем почти восемь лет назад, но нам удалось сохранить теплые дружеские отношения. Время от времени мы с ним созваниваемся. Я обращаюсь к нему за советами в тех случаях, когда для принятия каких-то решений требуется мужской ум, а иногда за помощью в тех вопросах, где необходимы мужские руки. И я считаю такие отношения нормальными. Мало ли почему люди разошлись как семейная пара! Если они интеллигентные люди, значит, могут общаться как старые друзья.

Год назад я встретила мужчину, с которым, я это чувствую, можно прожить всю жизнь в любви и уважении друг к другу. Отношения у нас прекрасные, но в последнее время мой новый спутник жизни стал очень раздражаться, когда мы подолгу разговариваем по телефону с моим бывшим...

Как объяснить ему, что мы с бывшим мужем остались просто друзьями — между нами ничего интимного быть не может?

М такие отношения объяснить мужчине непросто. Но прежде чем объяснять, попробуйте поставить себя на его место. Вам бы понравилось вечером, когда вы дома вдвоем, наблюдать, что Ваш любимый мужчина часами разговаривает со своей бывшей супругой? Вас не колола бы ревность? Вы смогли бы понять, что между ними ничего интимного быть не может? Вряд ли. Поэтому лучше объясните бывшему мужу (и как можно лаконичнее), что Вы теперь несвободны, а Вашему любимому мужчине не нравится, что Вы свое свободное время (даже иногда) посвящаете не ему, а бывшему супругу, отношения с которым давно уже закончились. И прекратите раз и навсегда эти разговоры. Ведь у Вас теперь есть мужчина, у которого можно спросить совета и которого Бог велел просить о помощи в любых жизненных ситуациях.

Мой муж — настоящий энергетический вампир. Мы живем вместе 40 лет. Но сначала были заняты работой, детьми, домашним хозяйством и дома вместе бывали не так много, как сейчас, когда оба на пенсии. Сейчас муж с самого утра начинает меня просто изводить. Как только утром откроет глаза, уже всем недоволен: погодой, собаками, соседями, правительством. Он злится на всех, всех ругает, всем завидует. Я, конечно, пытаюсь отвлечь его от тягостных мыслей, но мое мнение он сразу отвергает и переключается на меня, а поскольку видит во всем только плохое, то у меня уже с самого утра все в организме дрожит. Сейчас я уже стараюсь с ним не связываться: ухожу в другое место или просто молчу, потому что любое мое слово выводит его из равновесия. Но я так устала подстраиваться и лебезить! Жду от вас практического совета: как мне защититься от вампиризма близкого человека? Нет уже сил выслушивать весь этот негатив каждый день. Как мне быть или куда обратиться с этой проблемой?

Жизнь на пенсии только в молодости кажется легкой и беззаботной: спи, сколько хочешь, ходи, куда пожелаешь, делай, что нра-

вится... А на деле жизненных ограничений у пожилых людей больше, чем хотелось бы. И спать подолгу не получается, и из-за больных ног не пойдешь, куда хочешь, и делать, что нравится, нет ни желания, ни сил. Но самое главное — портится характер. Начинаешь ворчать и брюзжать по поводу и без, потому что все раздражает.

Вероятно, здесь не последнюю роль играют сниженные функции организма, гормональная недостаточность, расшатанная за всю жизнь нервная система.

И получается, что пенсионеру нечем занять себя — только смотреть с утра до ночи телевизор, а там столько негатива!

В молодости и нервы были крепче, и Вы проще переживали неприятности и плохого характера мужа не замечали. Теперь всё раздражает.

Конкретный и очень практичный совет. Займитесь каким-нибудь общим делом, которое нравится обоим и всем приносит пользу. Лучше всего — на земле. Если у вас есть какой-нибудь участок (дача, сад, огород), займитесь его благоустройством. Во-первых, работать на свежем воздухе полезно для здоровья, во-вторых, вы можете не ставить целей, а делать столько, сколько позволяет вам состояние здоровья, погода и настроение.

Нет ни дачи, ни участка? Наверняка рядом с домом, где вы живете, есть какой-нибудь парусадник или заброшенный газон. Попробуйте разбить на нем клумбу, посадить цветы, а потом все лето ухаживать за ними. Это займет свободное время, позволит быть на воздухе и «размять косточки». Если муж откажется от такого совместного труда, делайте все это сами и в это время старайтесь думать о приятном, отдыхайте от его ворчания и брюзжания. Можно даже включить радио или плеер и слушать музыку. Характер не переделать, но можно придумать себе занятие, отвлекающее от тягостного общения.

В этом году я поступила в университет и в сентябре мне предстоит впервые встретиться с новым для меня коллективом — преимущественно мужским. Подскажите, как мне себя лучше «подать», чтобы произвести наилучшее впечатление. Как одеться, какой сделать макияж, как себя вести, какие темы выбрать для первых разговоров с однокурсниками, чтобы с первых же дней нашего совместного обучения не остаться незамеченной?

Все, к кому я обращалась с этими вопросами, отвечали на них одинаково: «Будь такой, какая ты есть. Будь сама собой», но мне такие советы не подходят.

НАЕДИНЕ



и загримированный, но несвойственный Вам, не стоит. Лучше всего сущность людей раскрывается в то время, когда их связывает одно общее дело. И вот как раз сейчас это время настает. И чем естественнее Вы будете себя вести, тем легче и проще Вам же самой будет общаться с однокурсниками. А поскольку, как Вы пишете, коллектив в основном будет состоять из лиц мужского пола, то внимание окружающих Вам и так будет обеспечено. Ну а конкретные советы заключаются в следующем. Одевайтесь так, как Вы привыкли, как Вам удобнее — так Вы никогда не будете чувствовать себя неловко. Макияж выбирайте тот, что больше Вам идет. Не держитесь с окружающими надменно. Будьте открыты новому, креативному, экспериментальному. Не ждите, когда Вас пригласят поучаствовать в дискуссии, а сами проявляйте интерес и активно включайтесь в беседу. Старайтесь принимать участие в неофициальных мероприятиях: поездках на природу, коллективных экскурсиях и т. д. И будьте всегда готовы прийти на помощь. Это притягивает людей друг к другу сильнее всего.

Мы прожили с мужем 23 счастливых года. У нас двое сыновей. Одному 21 год, другому — 18. Парни серьезные, вдумчивые, хорошо учатся (уже в вузах). Отец всегда был рядом с ними и воспитывал их своим примером. Он всегда занимал высокие должности, и в доме у нас всегда были достаток, мир и понимание. О чем еще можно мечтать? Чтобы здоровье не подводило и у сыновей все в жизни складывалось удачно, чтобы каждый из них встретил свою любовь и создал такую же счастливую семью.

Но недавно, как гром среди ясного неба, меня потрясла новость: у моего мужа на стороне есть другая женщина, которая три года назад родила от него дочку.

У нас состоялся тяжелый разговор, из которого я узнала, что у мужа, действительно, был короткий роман с переводчицей, которую их фирма пригласила на время ответственных переговоров. Было это почти четыре года назад. Сам он узнал, что у этой женщины будет ребенок от него, не сразу. Она заверила его, что не собирается разрушать его семью, не хочет предавать огласке их отношения и требовать от него материального содержания. Ей нужен лишь ребенок от любимого — умного, порядочного и достойного во всех отношениях мужчины.

Мой муж не собирался и не собирается уходить из семьи, но и свою маленькую дочку время от времени навещает, не

отказывая ее матери в материальной помощи.

Сначала я чуть не обезумела от такого предательства — так обидно стало за себя, за детей, за свою счастливую семью, за прожитые годы. Но если я сейчас выгоню мужа, то останусь совсем одна: сыновья женятся, а я буду доживать свой век совершенно морально раздавленная, всеми забытая — и за что? За то, что всю жизнь создавала семейный теплый и уютный дом и растила сыновей? На старости лет остаться одинокой — страшно.

Муж умоляет простить ему его мимолетную слабость. Говорит, что совершил непоправимую ошибку, но ни на минуту не переставал любить меня, что никогда не думал уходить из семьи, что без нас не представляет своей жизни. Но и не видеть ту девочку, в появлении которой на свет невольно принял участие, тоже не может. Что же мне делать? Как правильно поступить? Как примириться с ситуацией?

Если бы Ваш муж, прожив с Вами много лет в счастливом браке, вдруг неожиданно влюбился по уши и ушел из семьи или не поверил в свое нечаянное отцовство и отказался от ни в чем не повинного маленького существа, он бы повел себя, как последний подлец.

Вас, конечно, понять можно: Вы считаете, что столкнулись с предательством любимого человека, и не можете ему этого простить.

Но, если смотреть на ситуацию со стороны, ясно, что никакого предательства не было. Была ошибка. А кто не ошибается?

По большому счету, Ваш муж повел себя в данной ситуации достойно и благородно: не лгал, не изворачивался, не отказывался ни от семьи, ни от «незапланированного» ребенка.

Честно ответьте себе на вопросы: «Ваша семья ведь от этого не пострадала?», «Ваши семейные узы никто рвать не собирается?», «Ваша духовная близость, забота о Вас и вашей общей семье по-прежнему живы?» Если все Ваши ответы прозвучат как положительные, значит, ничего страшного не произошло. Простите мужу его грех и живите дальше так же счастливо, как прежде. И еще. Вы можете гордиться своим мужем. Он — настоящий мужчина, от которого женщина отважилась получить умного и красивого ребенка с прекрасными генами.

Юлия АЛЕКСЕЕВА

Вы хотите произвести сногсшибательное впечатление с первых шагов и с первых слов в новом коллективе, а «сама собой» Вы станете потом... когда-нибудь... может быть... Но Вы же не на кастинг топ-моделей собираетесь, а идете в вуз, чтобы влиться в группу «однокашников» и единомышленников, людей, объединенных одной главной целью, и цель эта — знания.

Представьте себе, что Вам удастся очень хорошо «замаскировать» свою сущность и выступить в самом выгодном свете, но она все равно проявится, и очень скоро. Так что «лепить образ», заранее отретипированный

С ПСИХОЛОГОМ

ПРОСТО ДОБАВЬ ВОДЫ!

Прически из мокрых волос для пляжа
и не только...

ПУЧОК С ЧЕЛКОЙ

Гламурная прическа для настоящей королевы пляжа!

- Соберите влажные волосы в высокий конский хвост на макушке.
- Скрутите волосы жгутом.
- Уложите жгут на макушке в пучок, оставив его кончик впереди в виде уложенной набок челки.



ПРОТИВ ЗАКОНОВ ХИМИИ

Часто говорят и пишут, что нет смысла покупать средства для волос «два в одном». Но многие из экономии места, отправляясь в отпуск, берут с собой именно такие средства. Да еще реклама постоянно твердит, что такие средства содержат шампунь, который прекрасно очистит ваши волосы, и бальзам, который позволит им стать гладкими и сияющими после мытья. Но это утверждение противоречит законам химии.

Дело в том, что шампунь — это щелочь, которая вымывает грязь и уничтожает микробы, а бальзам или кондиционер — это слабая кислота, которая придает волосам блеск и гладкость. Кислота со щелочью, вступая в реакцию, нейтрализуют друг друга. И если их смешать в одной бутылочке, то... там получится бесполезная, хоть и безвредная смесь. Так что лучше купить флаконы меньшего объема, чтобы они не занимали в багаже много места, но все-таки шампунь — отдельно, а бальзам — отдельно.



Эта элегантная прическа имеет дополнительный бонус: позже, когда ваши волосы высохнут, вы получите восхитительные кудряшки!

● Отделите макушечную часть волос, проведя расческой горизонтально от уха до уха, сверните в жгут и закрепите его крабиком на макушке.

● Нижнюю часть волос разделите на две и завяжите в свободный узел. Продолжайте завязывать свободные узелки до самых кончиков волос.

● Уложите получившуюся косичку из узелков в виде пучка на затылке и приколите шпильками.

● Верхнюю часть волос разделите на три части: две боковые и центральную.

● Центральную часть волос также завяжите узелками и присоедините косичку к основному пучку. Заколите шпильками.

● Точно так же поступите с боковыми прядями: завяжите узелки и уложите по бокам, прикалывая шпильками. Кончики подоткните под основной пучок.



Подготовила
Марина ХРИСТЕНКО

КАКУЮ ГЛАЗУРЬ ВЫБРАТЬ?

Вы решили добавить волосам блеска, красоты и защиты и для осуществления этой мечты собрались идти в салон для глазирования? Подумайте, какую глазурь вы выберете: прозрачную или цветную.

С прозрачной волосы будут просто выглядеть ухоженными, гладкими и блестящими. А цветная способна немного изменить тон волос. В составе смеси для глазирования нет аммиака, поэтому изменить цвет с его помощью невозможно, но пигмент, который содержит смесь, может осветлить или, наоборот, сделать волосы темнее — правда, всего на пару тонов, но выглядеть они будут по-новому.



Подготовила Галина УШАКОВА

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВОЛОС

Добавьте в порцию бальзама для волос 0,5 ч. ложки меда, перемешайте и нанесите на влажные вымытые волосы. Наденьте на голову шапочку для душа, а через 30 минут хорошенько промойте волосы чистой водой.

Мед усиливает способность бальзама «закрывать» кутикулы, придавая волосам дополнительную гладкость и блеск, что особенно актуально летом, когда волосы становятся сухими и слишком пушистыми.



Летом так не хочется тратить время на долгие маски, требующие приготовления состава. Но ухаживать за волосами необходимо.

Предлагаем вам простое решение. Добавьте во флакон с шампунем растительное масло: 8-10 капель на каждые 100 мл шампуня. Масло подбирайте, исходя из проблемы, которую хотите решить:

- масло амлы избавляет от лишней жирности
- масло пачули — от перхоти
- масло иланг-иланга стимулирует рост волос
- миндальное масло помогает сохранить цвет окрашенным волосам
- оливковое масло разглаживает и укрепляет волосы
- масло ростков пшеницы увлажняет



- кунжутное масло уменьшает выпадение волос.

Мойте голову «умасленным» шампунем, как обычным, только не смывайте сразу, а подержите на волосах хотя бы пять минут.

Лицом к лицу НЕПРИЯТНО, НО ПОЛЕЗНО

Какое у вас самое неприятное ощущение, связанное с летом? Наверняка, раздражение от того, что по лицу и телу катится пот. Вряд ли кому-то нравится потеть, но если вы следуете советам визажистов и наносите летом минимальный макияж, потеть даже полезно, потому что пот смывает с кожи грязь и пыль, а также выводит из организма токсины. Только не забывайте смыть всю эту гадость, когда вернетесь с улицы.



Конечно, в жару хочется умыться прохладной водой, но она вызовет сужение пор, и часть пыли, грязи и токсинов может остаться внутри и вызвать появление прыщей. Поэтому следует сначала хорошенько смыть пот теплой водой, а потом ополоснуть лицо прохладной.

КОФЕЙНОМУ СКРАБУ — ДА!

Летом кожа становится более упругой и за счет легкого загара выглядит здоровой. Но это только видимость. Кожа защищается от пагубного воздействия ультрафиолета тем, что наращивает на поверхности слой убитых загаром клеток. Чтобы осенью, когда загар сойдет, кожа не выглядела серой и безжизненной, надо постоянно убирать этот слой омертвевших клеток.

Как известно, часто пользоваться скрабом нельзя, поэтому для большей пользы мы предлагаем перейти летом исключительно на кофейный, который восстанавливает кожу. Пусть это предложение не смущает вас. Кофеин обезвоживает организм и сушит кожу только при приеме внутрь. А если нанести влажную, богатую кофейным кофейную гущу на кожу, то после легкого массажа она уберет не только омертвевшие клетки, но и повреждения, нанесенные коже солнцем.

ВНИМАНИЕ! Используйте для приготовления скраба гущу из кофе самого мелкого помола, чтобы не травмировать кожу. Для большего эффекта смешивайте гущу с медом, простоквашей или растительным маслом.



СОК ИЛИ СОК С МЯКОТЬЮ?

Все знают, что свежесжатый ягодный, фруктовый и овощной сок прекрасно очищает и освежает кожу лица, шеи, области декольте — достаточно нанести его минут на 10-15, а затем смыть водой. Но для жирной кожи, кроме сока, нужна еще и мякоть.

Смочите кожу соком, а поверх него нанесите слой фруктовой или овощной мякоти, смешанной со взбитым белком.



Сок очистит поры, мякоть поможет полезным витаминам проникнуть глубже в кожу — жирная кожа плотная, и одному соку с этим не справиться. А белок, как известно, сужает поры.

РАЗ
РОМАШКА,
ДВА
РОМАШКА,
ТРИ...

Наверное, нет людей, которые не знают, как выглядит ромашка. Особенно неприязнительная полевая, которая полезна и для здоровья, и для красоты. Настои, отвары и чаи, приготовленные из цветков и травы ромашки, обладают дезинфицирующим и регенерирующим действием. Благодаря большому количеству входящих в их состав каротиноидов и растительных смол, они помогают коже нормализовать выработку кожного сала, очищают ее от поврежденных свободными радикалами клеток.

Но главное — ромашка гипоаллергенна и подходит абсолютно для любой кожи.



**ДЛЯ
КОЖИ ЛЮБОГО
ТИПА**

Смешайте по 1 ч. ложке измельченных цветков ромашки, цветков липы, листьев мяты перечной и цветков шиповника (или лепестков розы из вашего сада), залейте кипятком — вдвое больше по объему, минут через 10 отцедите лишнюю жидкость, а кашицу нанесите на кожу лица и через 15 минут смойте.

Маска дезинфицирует, разглаживает кожу, снимает покраснения, воспаление и придает здоровый вид.

**ДЛЯ
СУХОЙ КОЖИ**

Приготовьте настой из 2 ст. ложек цветков ромашки и 1 стакана кипятка. Когда он остынет до теплого состояния, процедите, добавьте в настой 1 ч. ложку растительного масла и перемешайте. Марлевую салфетку с прорезями для глаз и рта, сложенную в несколько слоев, пропитайте полученной эмульсией, слегка отожмите и положите на лицо на 15-20 минут. Затем снимите салфетку и ополосните лицо теплой водой.

Маска разглаживает кожу, убирает шелушение и покраснения.

ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

Насыпьте в посуду из темного стекла 1 ст. ложку сухих соцветий ромашки, залейте 0,5 стакана водки, хорошо укупорьте и держите неделю в темном месте. Настойку процедите и протирайте ею через день жирную пористую кожу.

Настойка дезинфицирует и сужает поры, предотвращая появление воспаленных участков и прыщей.

ДЛЯ ПРОБЛЕМНОЙ КОЖИ

Разотрите в ступке 1 ч. ложку сухих цветков ромашки и 4 ч. ложки семян льна, залейте небольшим количеством горячей кипяченой воды, чтобы получилась кашка. Нанесите ее на лицо, накройте полиэтиленовым пакетом с прорезями для глаз, носа, рта, а сверху махровым полотенцем. Держите маску на лице 15 минут, затем смойте теплой водой.

Маска дезинфицирует кожу, сужает поры и помогает избавиться от юношеских прыщей.

ДЛЯ КОЖИ ШЕИ

Залейте 2 ст. ложки измельченных цветков ромашки 1 стаканом кипящего молока, накройте и дайте полностью остыть. Процедите настой и подогрейте его до температуры тела. Смочите в настое марлевую

салфетку, немного отожмите. Подложите под голову клеенку, лягте без подушки и положите на переднюю часть шеи смоченную салфетку на 20 минут, а затем протрите шею смоченным в кипяченой воде ватным тампоном.

Маска увлажняет и разглаживает кожу.

МАСКИ ДЛЯ ОСОБЫХ СЛУЧАЕВ

Смешайте по 1 ст. ложке измельченных цветков и травы ромашки и травы череды, залейте кипятком, чтобы получилось пюре. Когда состав остынет до теплого состояния, нанесите его на лицо на 10 минут. Затем смойте маску теплой водой.

Эту маску лучше делать вечером накануне важного события, чтобы на следующий день кожа была гладкой и свежей.

Если вам надо срочно привести себя в порядок, сварите 1 ст. ложку ромашки 1 ст. ложкой кипятка, дайте постоять 5 минут, затем добавьте к настою 1 ч. ложку желтка, по 0,5 ч. ложки меда и миндального или оливкового масла. Нанесите состав на лицо, а через 15 минут смойте теплой водой.

После этой маски кожа будет матово-бархатистой, гладкой со здоровым румянцем.

ГЛАЗА ПОД «КАПЮШОНОМ»

Вечером пара лишних стаканов жидкости, а утром... глаза спрятались под капюшоном век? Чтобы убрать с век отечность, нужно время — минимум полчаса, чтобы полежать с чайными пакетиками или холодными кружками огурцов на глазах. А у кого есть утром лишние полчаса? Предлагаем немного приподнять «капюшон» с помощью макияжа.

Чтобы создать иллюзию кожной складки верхнего века, вам понадобится мягкая кисть для теней среднего размера и матовые (блестящие добавляю глазам припухлости) тени темно-бежевого или светло-коричневого цвета. Нанесите тени по линии глазной впадины, именно там обычно проходит кожная складка верхнего века. Постарайтесь их хорошо растушевать, чтобы на веках не было четкой линии. Затем нанесите немного этих же теней под нижние ресницы. Слой туши на ресницах поможет еще больше распахнуть глаза.

Кстати, этим приемом можно пользоваться постоянно, если у вас от природы припухшие веки или эта припухлость появилась с возрастом.



ЕСЛИ КОЖА ОБГОРЕЛА

Нос, уши, лоб, задняя поверхность шеи и плечи часто обгорают, даже если вы находитесь в солнечную погоду не на пляже, а просто на открытом месте. Причем, именно эти места особенно трудно заживают, кожа на них всегда долго и больно слезает. Если вы почувствовали, что какие-то из этих мест обгорели, снимайте болезненные ощущения и шелушение с помощью 2-3 масок — через день.

Смешайте по 1 ч. ложке измельченных листьев мяты, мелиссы, чабреца, мальвы и мать-и-мачехи, добавьте к травам 1 ст. ложку льняной муки и залейте 0,5 стакана кипятка. Если площадь пострадавшей кожи значительная, возьмите всех ингредиентов маски по 1 ст. ложке и залейте смесь 1 стаканом кипятка. Когда состав остынет до чуть теплого состояния, нанесите его на кожу на 20 минут, а затем смойте прохладной водой.



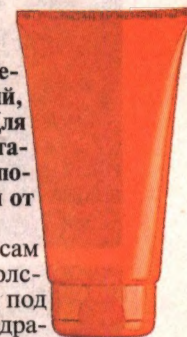
РАЗДРАЖЕНИЕ ВМЕСТО ЗАЩИТЫ

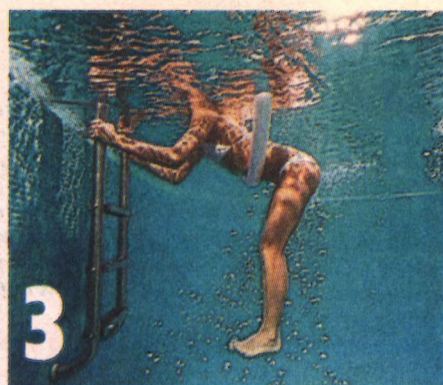
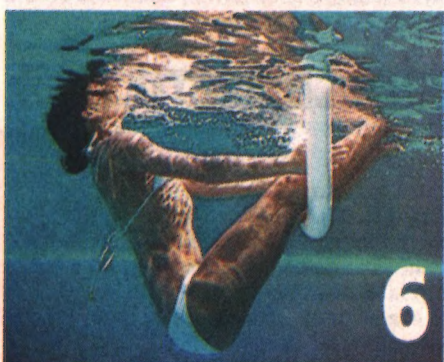
В прошлом году я ездила отдыхать в Турцию и, следуя рекомендациям вашей газеты и других изданий, постоянно пользовалась солнцезащитным кремом. Для лица крем не жалела, так как темный загар меня старит. И что в результате? На коже от него появились покраснения и прыщи. Я стала тщательно прятаться от солнца и ходила только купаться.

Причиной Ваших бед, скорее всего, был не сам солнцезащитный крем, а его слишком толстый слой или излишняя жирность. Кожа под ним не дышала, поэтому и появились раздраженные участки и прыщи.

Солнцезащитное средство лучше не мазать толстым слоем, а чаще обновлять, тогда оно и действие свое окажет, и раздражения не вызовет. Причем не надо забывать сразу после возвращения в помещение смывать солнцезащитную косметику, а кожу протирать тоником или лосьоном без спирта.

Если Вы станете пользоваться не жирным кремом, а средствами с легкой структурой — гелем, молочком, лосьоном, не забывая вовремя его смывать, никакого раздражения на коже не будет.





ОСВЕЖАЮЩИЙ ФИТНЕС

Если вы хотите выглядеть в купальнике просто потрясающе, следить за своей фигурой нужно даже в отпуске! На этот раз мы рекомендуем вам запастись нехитрым приспособлением для аквааэробики – гибкой палкой под названием «нудл». Благодаря своим свойствам, при погружении в воду нудл создает серьезное сопротивление, что делает тренировки с ним очень эффективными. Нудл можно купить в любом спортивном магазине, цена такого атрибута для аквафитнеса колеблется в пределах 200-300 рублей.

Кстати, нудл можно с успехом использовать как вспомогательный снаряд для обучения детей плаванию!

1. ЦЕЛЬ: мышцы пресса, ягодиц и ног

При выполнении упражнения необходимо, чтобы ваши ноги не касались дна.

Расположите нудл за спиной, держась за его концы руками (см. фото). Вытяните ноги, словно стараясь дотянуться ими до пола. Затем, согнув ноги в коленях, подтяните их к груди. Задержитесь в этом положении на две секунды, затем выпрямите ноги. Повторите упражнение 20 раз.

2. ЦЕЛЬ: мышцы пресса, рук, спины и бедер

Для выполнения этого упражнения вам понадобится лестница или другая опора. Придерживаясь ногами за одну из ступенек лестницы (см. фото), выпрямитесь на поверхности воды с вытянутыми вперед руками.

Надавливая на нудл, опускайте прямые руки вниз. Преодолевая сопротивление воды, оставайтесь в таком положении 30 секунд, а затем вернитесь в исходное положение. Следите за дыханием. Повторите упражнение 10 раз.

3. ЦЕЛЬ: мышцы пресса, бедер, ягодиц и ног

Подплывите к лестнице и возьмитесь за поручни обеими руками. Поместите нудл себе под живот – так, как показано на фотографии. Ваше тело при этом должно оставаться прямым.

Стараясь держать спину горизонтально, медленно опускайте ноги вниз до тех пор, пока они не образуют прямой угол с линией вашего тела (см. фото). Вытяните ноги, возвращаясь в исходное положение. Повторите упражнение 20 раз.

4. ЦЕЛЬ: мышцы рук, груди, спины, пресса, ягодиц и ног

Упражнение выполняется на той глубине, где вода достигает уровня шеи.

Поставьте ноги на ширину плеч. Возьмите в руки нудл так, чтобы расстояние между руками было около полуметра. Задержите ды-

хание и, наклоняясь, давите на нудл, одновременно поднимая вверх левую ногу. В конечной точке упражнения вы почти коснетесь руками дна, а левая нога со спиной должна образовать прямую линию. Вернитесь в исходное положение, выдохните. Повторите упражнение 20 раз с чередованием ног.

5. ЦЕЛЬ: мышцы ног, ягодиц, пресса и косые мышцы живота

Зайдите в воду по грудь. Поставьте ноги шире плеч, возьмите нудл так, чтобы расстояние между руками было около полуметра. Согните ноги в коленях и надавите на нудл, притянув его к коленям (см. фото). Затем, медленно выпрямляясь, сделайте поворот вправо. Позволяя нудлу вынырнуть на поверхность, разверните туловище вместе с руками. Вернитесь в исходное положение, затем снова присядьте и, поднимаясь, выполните поворот влево. Выполните 20 повторений.

6. ЦЕЛЬ: мышцы пресса

Лягте на поверхность воды на спину, нудл расположите под коленями, руки вытяните вдоль туловища. Напрягая мышцы пресса, согните туловище и приведите руки к коленям (см. фото). Выпрямитесь, возвращаясь в исходное положение. Повторите упражнение 20 раз.

7. ЦЕЛЬ: мышцы рук, груди, спины, ягодиц и ног

Зайдите в воду по грудь. Возьмитесь руками за концы нудла, согнув его в форме буквы «U». Держите его перед собой на уровне груди.

Надавите на нудл, погружая его глубже в воду, по направлению ко дну. Одновременно с этим перешагните через нудл, сделав глубокий выпад вперед (см. фото). Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 30 раз, чередуя ноги.

Подготовила Марина ГРУЗДЕВА

Летом верхний слой кожи отмирает гораздо быстрее, чем в прохладное время года. Но скрабом, как всем известно, часто пользоваться нельзя. Из этой ситуации есть очень простой выход: замените губку капроновой мочалкой или щеткой с натуральной щетиной и устраивайте для кожи ежедневный мягкий пилинг. Щетка с мочалкой хороши еще и тем, что массируют кожу во время мытья, обеспечивая приток крови к поверхности кожи и тонизируя ее.



ДИЕТА ДЛЯ ЗАГАРА

Если вы хотите получить красивый загар и при этом не навредить коже, включайте в свой рацион продукты, которые помогут воплотить ваше желание в жизнь.

- Арбуз содержит вещество, усиливающее естественную защиту организма от негативного воздействия солнечных лучей. Оно снижает и риск ожогов, а накапливаясь в коже, придает загару ровный цвет.

- Брокколи защищает кожу от ожогов и преждевременного старения, снимает отеки и покраснение кожи.

- Дыня и морковь — ценный источник бета-каротина, который ускоряет проявление загара, усиливает его цвет и продлевает его «жизнь».

- Мясо и печень, рыба и морепродукты стимулируют выработку меланина, предотвращают шелушение кожи, помогают загару держаться дольше.

- Помидоры содержат ликопин, который удаляет защитные свойства кожи, увеличивает скорость выработки меланина, действует, как крем с SPF-5.

- Шпинат позволяет получить бронзовый оттенок загара и сохранить его надолго.



КАКОЙ ВАМ НУЖЕН SPF?

Ответьте на вопросы теста, чтобы узнать, какой у вас тип кожи и какой для нее нужен индекс солнцезащитного средства.

1. Ваша кожа:

ЧУВСТВИТЕЛЬНАЯ, склонная к раздражению, поэтому вы можете пользоваться только специальными средствами по уходу за ней — **А**.

СУХАЯ, поэтому после применения очищающих средств сразу появляется ощущение стянутости — **Б**.

НОРМАЛЬНАЯ, она не шелушится, жирный блеск появляется иногда и только в области Т-зоны — **В**.

2. Как ваша кожа реагирует на солнце?

Сразу обгорает, загар к ней не пристает — **А**.

● Если большинство ответов **А** —

Ваша кожа слишком нежная и бледная, поэтому вы не можете загореть, только обгораете. Вам требуются средства с SPF-40 в первые три дня пребывания на солнце, потом можно снизить индекс защиты до 30 или 20. Если вы уже немного загорели дома, но приехали к морю, все равно начинайте с максимального индекса. Выбирайте средства для чувствительной кожи и ни в коем случае не пользуйтесь маслом для загара.

● Если большинство ответов **Б** —

Ваша кожа слабо загорает, причем сначала она становится красного цвета и на ней появляются ожоги. Вам требуются средства с SPF-30 в первые дни, потом можно снизить индекс защиты до 15.

● Если большинство ответов **В** —

Загар к вашей коже пристает легко, она быстро становится темной, поэтому ожоги — явление крайне редкое. Вам требуются средства с SPF-10 в первые дни, потом можно снизить индекс защиты до 4. Поскольку вы не боитесь обгореть, то, наверняка, проводите на солнце много времени, поэтому вам следует покупать средства с пометкой UVA или UVB, чтобы защитить кожу от всех солнечных лучей.

ВНИМАНИЕ! Если у вас жирная или проблемная кожа, то при покупке средства надо обращать внимание не только на индекс: средство должно быть предназначено для проблемной кожи. Оно будет с матирующим эффектом, не будет забивать поры и не вызовет образования комедонов.

Подготовила Галина КРУПЕНИНА

Загар проявляется, постепенно. Ожоги появляются, только если очень долго оставаться на солнце — **Б**.

Быстро загорает до темного цвета. Практически не обгорает — **В**.

3. Есть ли у вас родинки или веснушки?

Да, и их очень много — **А**.
Есть, но не очень много — **Б**.
Можно сказать, что их почти нет — **В**.

4. Цвет ваших волос:

Очень светлый или рыжий — **А**.
Русый или светло-каштановый — **Б**.
Каштановый или черный — **В**.

у вас тип внешности 1.

у вас тип внешности 2.

у вас тип внешности 3.

Лет пять назад я очень активно обследовалась и лечилась по поводу бесплодия. Во время лапароскопии у меня обнаружили эндометриоз яичников и тазового отдела брюшины. Врачи сразу назначили гормоны, даже не пытаюсь применить какие-нибудь простые средства. Гормоны я принимать не стала, но теперь меня беспокоит невозможность забеременеть.

Можно ли в моей ситуации излечиться от эндометриоза, ограничившись только народными средствами?

Скорее всего, Ваша проблема (бесплодие) возникла как раз из-за эндометриоза. Никакие народные средства здесь не помогут, а если учесть, что с тех пор, как Вам делали лапароскопию, прошло уже пять лет, процесс развития эндометриоза не стоял на месте, а распространялся. Если сейчас говорить о возможности забеременеть, то Вам сначала надо повторить лапароскопическое вмешательство, а затем провести комплексную терапию, включая и гормональные препараты.

У меня в первый день месячных всегда ноет живот, болит голова, понижается давление, мучает сильная слабость — самочувствие отвратительное. Как бороться с такими симптомами?

Если Вы уже выявили закономерность своего состояния, постарайтесь в первый день месячных не заниматься спортом, ограничить физические нагрузки, поменьше нервничать, больше гулять на свежем

воздухе. Отвлекайтесь от неприятностей путем общения с приятными людьми, просмотра легких, может быть, комедийных фильмов или спектаклей, прослушивания приятной спокойной музыки, интересным чтением.

Чтобы снять боли, принимайте в такие дни найз, а при пониженном давлении — аскофен или кофецил. Хорошо повышает тонус сосудов свежесваренный чай — зеленый или черный, настойка элеутерококка. Чтобы предотвратить описанное Вами состояние, примерно за 10 дней до менструации можно принимать витамины: «Аевит» и аскорбиновую кислоту (витамин С). Если Вы живете регулярной половой жизнью, можно снять симптомы и отрегулировать гормональный баланс с помощью гормональных противозачаточных препаратов: «Ярина», «Логест», «Жанин», «Фемоден» и др.

Моей дочери 24 года. Она не замужем, но уже три раза лечилась в стационаре по поводу разрывов кист яичников: в первый раз ее прооперировали, а в два последующих лечили консервативно. Врач сказал, что подобное будет повторяться, пока она не родит. Но замужество, а тем более рождение ребенка в ее планы пока не входит. Что же делать?

Втаких случаях лучше всего принимать один из гормональных контрацептивов: «Ярина», «Логест», «Джес», «Мерсилон», «Регулон», «Новинет» и др. Подобные средства можно принимать в течение длительного времени — вреда от них не будет, но в этом случае Вашей дочери необходимо не реже двух раз в год показываться гинекологу.

ДЕРМАТОЛОГ

ОТВЕЧАЕТ

Кандидат
медицинских наук

Ольга ДЕМЬЯНОВА

У меня периодически неожиданно возникает отек губ и щек. Потом начинают чесаться плечи, лопатки. Через несколько часов проходит. Что это может быть?

Так проявляется один из вариантов крапивницы — ангионевротический отек Квинке. Состояние довольно неприятное и непредсказуемое, так как в процесс могут вовлекаться не только губы и щеки, но и слизистая гортани, трахеи. А при таком раскладе, если вовремя не оказана помощь, возможна даже смерть от удушья.

Учитывая изложенное выше, рекомендую всегда иметь под рукой антигистаминные средства. Лучше «Кларитин» в таблетках, так как его можно рассосать во рту (таблетка без оболочки) и эффект наступает быстрее. А также дексаметазон в ампулах (1 упаковка — 5 ампул), пару шприцев по 2-3 мл и одноразовые спиртовые салфетки. Даже если рядом никого нет, а ситуация выходит из-под контроля, можно ввести себе 1-2 мл дексаметазона внутримышечно (в бедро, в ягодицу — куда получится) до прибытия специалиста.

Чтобы предотвратить подобные случаи, нужно внимательно наблюдать и анализировать, что их провоцирует. Причиной могут быть пищевые продукты и напитки, в том числе алкоголь, лекарственные препараты (при любом способе введения: внутрь, капли в нос, уши, глаза, ингаляторы, инъекции), вещества, попадающие через дыхательные пути (бытовые, профессиональные, промышленные, биологические: пыльца растений, слюна животных и т. п.). Здесь никто, кроме Вас, не сможет это выявить, поэтому именно Вам придется внимательно и подробно анализировать каждый случай и искать причину.



ОТВЕТЫ мамам



Летом так хочется больше времени проводить на природе: в лесу, на речке, на даче. Но очень страшно «подцепить» на природе клеща. Раньше от клещевого энцефалита в некоторых областях делали прививки. А какие теперь существуют меры профилактики?

Около четверти заболевших клещевым вирусным энцефалитом (КВЭ) даже не замечают присасывания этого маленького плоского представителя лесной фауны. К коже человека клещи чаще всего прикрепляются в области волосистой части затылка, шеи, в подмышечной и паховой

областях, в области пупка, в промежности, под лопатками. Ощущение саднения и зуда в месте присасывания клеща возникает спустя 6-12 часов, а то и позже. После отпадения клеща на месте его питания можно обнаружить воспаленное, слегка болезненное уплотнение диаметром до 3-5 мм с корочкой в центре, которое сохраняется до 2-3 недель. Время от момента укуса клеща до появления первых симптомов при КВЭ составляет от 3 до 30 дней.

В качестве профилактики клещевого энцефалита перед поездкой в район с повышенным риском заражения следует сделать профилактическую прививку в районной поликлинике. Причем, о прививке нужно позаботиться заранее, минимум за 21 день до поездки (при экстренной схеме вакцинации). Вакцинация показана клинически здоровым людям (детям с 12 месяцев), проживающим или временно находящимся на эндемичной по клещевому энцефалиту территории после осмотра терапевтом (педиатром). Вакцинацию можно проводить не ранее, чем через 2 недели после выздоровления от ОРВИ.

О наличии иммунитета к клещевому энцефалиту можно судить, сдав кровь на антитела IgG к клещевому энцефалиту. При титрах 1:200 — 1:400 принято считать, что у пациента существует минимальный протективный уровень специфических антител. При титрах 1:100 или отрицательном результате считается, что иммунитет к клещевому энцефалиту отсутствует.

Стандартная схема вакцинации КВЭ состоит из 3 доз, которые вводятся по схеме 0-1(3)-9(12) месяцев — для импортных, и 0-1(7)-(12) — для отечественных вакцин; ревакцинация проводится каждые 3 года. Для формирования иммунитета большинству прививаемых достаточно 2 прививок с ин-

тервалом в 1 месяц. Стойкий иммунитет к клещевому энцефалиту появляется через две недели после введения второй дозы, независимо от вида вакцины и выбранной схемы. Экстренная схема вакцинации клещевого энцефалита сводится к использованию вакцины «Энцепур» — через 21 день, ФСМЕ-ИММУН или «Энцевир» — через 28 дней. Для экстренной профилактики клещевого энцефалита у взрослых и детей с 14 лет используется препарат «Йодантипирин». Находясь в лесистой местности, надевайте светлую одежду (на ней лучше видно клещей) с длинным рукавом и капюшоном, заправляйте одежду в штаны, а штаны — в носки. Если капюшона нет, наденьте головной убор. Специальные химические средства индивидуальной защиты от клещей (акарицидные средства) предназначены только для обработки верхней одежды, применение их на кожу недопустимо, а репеллентные препараты предназначены для обработки верхней одежды, и для применения на кожу для защиты от клещей, комаров и мошек.

При обнаружении присосавшегося к коже клеща его необходимо удалить. Предпочтительно доверить это медицинскому работнику.

В крупных городах проводят исследование клещей, снятых с пациентов, на наличие в них антигена вируса клещевого энцефалита. Для этого живого удаленного клеща следует поместить в чистую посуду (пробирку, пузырек, баночку и т. п.), предварительно поместив в нее чуть смоченную водой гигроскопичную бумагу (фильтровальную или бумажную салфетку)

**На вопрос отвечала
врач-педиатр,
кандидат медицинских наук
Александра ЕМЕЛЬЯНОВА**

**На вопросы отвечает
врач-дерматовенеролог,
кандидат медицинских наук
Ольга ДЕМЬЯНОВА**



Помогите излечиться от папилломавируса! Мы с мужем уже третий год лечимся, но безрезультатно: в анализах все равно выявляется ВПЧ 16, 18, 31-го типов. А нам очень хочется ребеночка, да и возраст уже не юный — 30 лет! Можно ли при таких анализах планировать беременность? Или все-таки подождать, когда вирус уйдет?

Если выявление ВПЧ в анализах единственное, что вас останавливает от планирования беременности, забудьте об этих анализах и делайте, что планируете. Папилломавирусная инфекция никоим образом не считается противопоказанием к беременности. Если во время беременности у женщины имеются ее клинические

проявления (кондиломы), их стараются убрать, чтобы ребенок не инфицировался в родах. А ждать, когда вирус уйдет, можно и до пенсии. Ведь никаких гарантий, даже на фоне лечения, мы дать не можем, потому что препаратов, убивающих вирус, в нашем арсенале пока нет.

Мне 20 лет. Недавно вышла замуж. До этого с будущим мужем мы всегда использовали презерватив. Сейчас я принимаю гормональный контрацептив, и презерватив вроде не нужен. Но после незащищенного секса у мужа горит и краснеет кожа на головке, даже иногда появляются ранки. Раньше у него такого не наблюдалось. Как от этого избавиться? Может, проблема во мне, и нужно сдать какие-нибудь анализы?

То, что происходит с Вашим мужем, называется баланит. Он может быть обусловлен разными факторами: инфекционными (бактерии, виру-

сы, грибы), механическими (трение, например), химическими (кислая среда влагалища) и т. д. Проблема однозначно в Вас, так как вне полового контакта парня ничего не беспокоит. Однако, прежде чем сдавать анализы, проанализируйте, после каких видов контактов муж начинает жаловаться (орогенитальный, аногенитальный, традиционный). Каждая зона нашего организма имеет присущую ей нормальную микрофлору. Но, когда, например, микробы, мирно обитающие во рту и в глотке, попадают на головку, они тут же могут вызывать воспаление. Таким образом, если иметь в виду полость рта, Вам надо сдать соскоб с языка на грибы Candida и бак. посев из глотки на флору. Анализы сдаются утром. Подготовка: утром не есть, не пить, рот не полоскать, зубы не чистить. Естественно, если говорить о посеве, то нужно, чтобы в течение месяца не принимались антибактериальные препараты.

Обследуйтесь по полной программе у гинеколога на все инфекции. А в прямой кишке без презерватива нечего делать, и, вообще, она для другого предназначена.

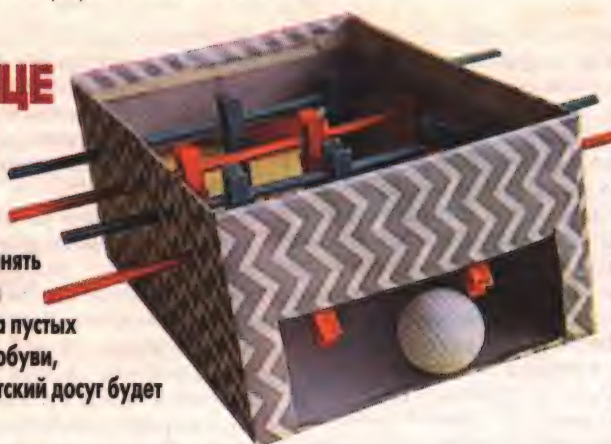
ЕСЛИ НА УЛИЦЕ ДОЖДЬ

В дождливую погоду на даче трудно чем-то занять детвору. Но если есть хотя бы пара пустых коробок из-под обуви, организовать детский досуг будет проще.

● Из большой коробки, четырех палочек, нескольких прищепок и мячика для настольного тенниса легко сделать настольную игру «Футбол». Пусть она не так красива, как та, что в магазине, играть в нее не менее увлекательно. Надо лишь прорезать в коробке «ворота» и выбрать прищепки двух цветов, чтобы игроки различали «футболистов» своей команды.

● Для маленьких игрушечных машинок, без которых уважающий себя мальчишка дошкольного возраста не выходит из дома, легко вырезать из обувной коробки гараж-стоянку. На его изготовление уйдет не более пяти минут, а сколько он доставит удовольствия!

● С домиком для кукольной семьи возиться придется не дольше. Надо лишь прорезать в большой коробке со съемной крышкой двери и окна со ставнями, а уж с меблировкой девочки справятся сами. Жить там могут и куколочки, и зверюшки из киндер-сюрприза.



ФОТООТЧЕТ О ЛЕТЕ

Можно заполнить фотографиями, снятыми летом, обычный фотоальбом и убрать его на полку, а можно прикрепить фотографии к спицам старого велосипедного колеса, и тогда ими можно будет любоваться весь год, вспоминая замечательное время летних каникул.

Нет старого велосипеда? Тогда не выбрасывайте палочки от мороженого. Если их склеить и раскрасить, из них получатся необычные рамки для летних фотографий.



НЕ ХУЖЕ И НЕ ЛУЧШЕ, ПРОСТО ДРУГОЙ

Мой племянник идет этой осенью в школу. У сестры есть подруга, и ее дочь — тоже будущая первоклассница. Сестра постоянно напоминает сыну, что Аля уже хорошо читает и считает до ста. Она находит у девочки все больше достоинств и все чаще звучат слова, что ее маме повезло, потому что у девочки не будет проблем с учебой. Разве можно все время сравнивать ребенка с другими детьми и укорять его за то, что он другой?

Мне так не хочется, чтобы сестра окончательно испортила последнее свободное лето моему любимому племяннику. Он, кстати, замечательный мальчишка. Для своего возраста очень развитый и тоже умеет и читать, и считать. Очень хочу поддержать его и защитить от нападков мамы. Сестра никаких моих доводов слышать не хочет. Скажите, как мне поступить?

Вашему племяннику повезло, что у него такая замечательная тетя.

Вы правы, от постоянного сравнения с другими и бесконечных укоров страдают даже взрослые люди, что уж говорить о детях! Возможно, Вашу сестру пугает предстоящее школьное будущее сына, она пытается успокоить себя и заранее настроить сына на хорошую успеваемость.

Некоторые родители считают, если сравнивать ребенка с другими детьми, он исправится, подтянется, догонит и перегонит лидера. Но постоянное сравнение может оказаться слишком болезненным ударом по самолюбию ребенка. Он начнет сомневаться в себе, в том, что родители его любят, и тихо возненавидит тех, кого ставят ему в пример.

Ребенка можно и нужно сравнивать, но не с другими детьми, а с самим собой, отмечая его прогресс в любом деле, хвалить за достижения в любой области. Скажите ему, например, что сегодня он читает быстрее, чем вчера.

Но не пытайтесь компенсировать мамину критику своими восторженными отзывами. Хвалите мальчика за то,

что он действительно сделал хорошо. Будет лучше, если Вы станете заводить разговор о достижениях племянника в присутствии сестры. Ваш взгляд со стороны поможет и ей иначе взглянуть на успехи своего сына.

Разрешите мальчику ошибаться, ведь на ошибках учатся. Если у него будут неудачи, помогите ему разобраться в их причинах. При таком подходе он сам станет обращать внимание на свои промахи и сам будет невольно сравнивать свои успехи с достижениями других детей.

Если родители не поощряют мальчика в тех занятиях, которые ему нравятся, пусть он получит поддержку от Вас и развивает свои реальные таланты, а не придуманные мамой.

Конечно, конкуренции с другими детьми не избежать. Когда мальчик пойдет в школу, она только вырастет. Возможно, возрастут и мамы претензии к нему, но, имея поддержку с Вашей стороны, малышу будет легче переносить ее придирки. Скажите племяннику, что поражения бывают в жизни со всеми, но это не повод расстраиваться, а стимул для того, чтобы в следующий раз победить.

Подготовила Галина УШАКОВА





БОКАЛ НА СТОЛЕ. ДЕКРЕТНАЯ ИСТОРИЯ И ЛУЧШЕ — НЕБОЛЬШОЙ!

Ассоциация официантов-наблюдателей недавно опубликовала результаты своих наблюдений. Согласно им, женщины «перебарщивают» с вином в двух случаях. Речь, конечно, не о психологической ситуации, а только о технической стороне дела.

А именно: оказывается, если женщина наполняет свой бокал, держа его в руке, на весу, то наливает в него где-то на 10-15% больше вина, чем если бы бокал стоял на столе. В этом случае выход простой: ставить бокал на стол. Второй причиной, подмеченной наблюдателями, оказалось пристрастие к крупным бокалам, влекущее за собой постоянную недооценку объема содержащейся в них жидкости — граммов эдак на 50-100, в зависимости от ситуации, то есть от букета напитка и количества предыдущих бокалов. Во втором случае выход тоже достаточно прост: сменить бокал на меньший. И для обоих случаев подходят, естественно, еще два, кардинальных, варианта: сменить напиток или... наливающегося.

БРЮКИ ДЛЯ ГЕНЕРАЛА

В прошлом нередко бывало, что новые элементы в моду вводили аристократы-военные (а заодно и давали им свое имя!). Как ни странно, дизайнерские вещи они создавали для того, чтобы прикрыть или сделать незаметными свои физические недостатки — следствие боевых ранений. Так было, например, с английским генералом лордом Регланом, укравшим за «регланом» покалеченную и частично ампутированную руку. Так было и с французским генералом Гастоном Галифе, получившим в 1871 году во время франко-прусской войны ранение в ногу, в результате чего она осталась неестественно искривленной в районе бедра. Поскольку в военной форме того времени с обтягивающими лосинами генерал выглядел, мягко говоря, неказисто, ему пришла в голову мысль о брюках необычного кроя — широких сверху и узких внизу. Так штаны галифе начали свое триумфальное шествие по планете! Новый фасон привлек других военных, прежде всего кавалеристов, и вскоре галифе стали частью их обмундирования.

А через сто лет на галифе обратили внимание женщины! Интересно, что сказал бы боевой генерал о женской моде на джинсы-галифе или на галифе из струящихся тканей?! Наконец, в начале 2000-х «круг замкнулся»: галифе вновь стали составной частью и модного мужского гардероба. И опять галифе на пике популярности!



СЕРЬЕЗНЫЕ УЧЕНЫЕ — О ВСЯКОЙ ЕРУНДЕ

Как вы думаете, чем в отпуске занимаются серьезные ученые?

Скажите: отдыхают, и — ошибетесь. Они занимаются исследованиями, на которые ни одно разумное государство никогда не даст ни копейки! Ведь, согласитесь, трудно найти практическое применение таким, например, результатам «кропотливых» исследований, как то, что слюна человека кипит при температуре около 300°, или что голубой цвет из птиц могут видеть только совы, а колибри — единственная пернатая, умеющая летать задом наперед?!

Вряд ли двинет прогресс вперед и работа по определению максимальной длительности полета курицы; тем не менее, такая работа была проделана и длительность установлена: 13 секунд! Что из этого можно выжать полезного? Но самое «громкое» — и в переносном, и в прямом смысле — исследование было посвящено расчету, сколько, например, звуковой энергии потребно, чтобы вскипятить чашку кофе. Выяснилось: достаточно энергии, которую вы произведете, если будете громко кричать, без перерыва на сон и обед, 8 лет, 7 месяцев и 6 дней! Вот так-то! Кстати, эксперимент проводился профессионалами, повторять не рекомендуем!..



Какие интересные зигзаги порой выписывает история! Борьба женщин за равные права и лучшую жизнь началась еще в XVIII веке в Америке, ее подхватила Западная Европа. Женщины боролись мужественно: их арестовывали, сажали в тюрьмы, даже казнили. Что же мы видим сейчас в «цивилизованном» мире после более чем двухсотлетней борьбы женщин? А вот что.

Согласно законодательству большинства европейских стран, декретный отпуск в Европе в совокупности с отпуском по уходу за ребенком, варьируется от 12 до 36 недель.

Из них 12-14 недель занимает оплачиваемый восстановительный период, остальное время, в разных странах, либо оплачивается частично, либо не оплачивается совсем. Положительно на этом фоне смотрится лишь Швеция: отпуск в этой северной стране составляет аж 480 дней (1 год 4 месяца)! Но, видимо, чтобы не очень отрываться от остальной Европы, шведы законодательно по-

делили отпуск между двумя родителями, сумму выплат после первых 6 недель сократили до 80%, а последние три месяца, на всякий случай, оплачивают по минимальным тарифам.

В отличие от Европы, продвинутая Америка о мамочках не заботится, демократично предоставляя им возможность неоплачиваемого 6-12-недельного отпуска и при этом не гарантируя сохранение рабочего места. В компанию к США затесалась и небедная Австралия, где наличие декретного отпуска и вовсе зависит от желания и возможностей работодателя.

На этом фоне Россия, в былые времена феминизмом особо не отличавшаяся, смотрится, как в советские времена с балетом — впереди планеты всей!



АЙСБЕРГ ЛЮБИТ ТРОИЦУ?

Сегодня уже многие знают, что в 1898 году писатель Морган Робертсон в романе «Тщетность» описал гибель гигантского корабля «Титан» после столкновения с айсбергом в первом же своем рейсе — практически все детали описанной им катастрофы и события, предшествовавшие ей, совпали с деталями и событиями крушения «Титаника», произошедшей уже в реальности через 14 лет.

Но существует не столь широко известный факт о том, что очень похожая трагическая история чуть было не повторилась в 1939 году еще с одним кораблем — причем там же, где затонули вымышленный «Титан» и реальный «Титаник».

...Ночью внутреннее чутье бывалого моряка подсказало вахтенному отдать команду: «Стоп машина!» Когда судно уже почти

остановилось, из темноты вынырнул огромный айсберг. Мощный удар сотряс корабль, но до пробоины дело не дошло — корпус уцелел. В этот раз все закончилось благополучно, и корабль целехоньким покинул негостеприимные воды Северной Атлантики. Кстати, корабль назывался «Титаниан»...





ПОЛЕТ В НЕВЕСОМОСТЬ ИЛИ ПРОСТО ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ?

Весь мир захватила батумания. А началось все с сотрудников НАСА, которые решили использовать батут для развития у космонавтов координации в пространстве, которая должна помочь им во время пребывания в невесомости. И оказалось, что батут — не суперсложный тренажер и не развлекательное приспособление для детского праздника, а возможность с гораздо большим эффектом, чем фитнес, оздоровить и омолодить организм.

В чем же его прелесть? В высшей точке каждого прыжка тело теряет вес, а во время приземления сила гравитации удваивается. Эта двойная гравитация положительно воздействует на каждый мускул и каждую клетку организма. Прибавьте к этому мощный положительный эмоциональный заряд — никто не может прыгать на батуте с каменным лицом, — и вам наверняка станет интересно узнать о батуте и упражнениях на нем побольше.

КАКОЙ ВЫБРАТЬ?

Для установки на даче или во дворе частного дома подойдет большой батут с защитной сеткой. Если вы хотите заменить батутом фитнес, вам понадобится компактная модель, которую можно поставить в квартире. Мини-батут имеет в диаметре не больше метра, складывается и может быть оборудован поручнем и защитной сеткой.

Такой батут может стать отличным решением для тех, кто ограничен во времени и не имеет возможности ходить в спортзал. На нем можно заниматься в любое время и в любую погоду, не выходя из дома.

КАК ПРАВИЛЬНО РАЗМЕСТИТЬ?

Если собираетесь установить батут на улице, выбирайте место, вокруг которого нет деревьев, скамеек, столбов и пеньков. Лучше всего, если батут будет стоять на зеленой лужайке. Для большей устойчивости батута постарайтесь закрепить базу, например, шпильками из толстой проволоки, или установите его в яме.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

● На батуте можно прыгать только в одиночку, коллективные прыжки не допустимы ни в коем случае!

● Прыгать на батуте разрешается только в носках или чешках. Одежда не

должна сковывать движений (желательно, чтобы на ней не было замков и металлических застежек). Никакие джинсы для прыжков не подходят.

● Нельзя держать в руках, карманах или на теле посторонние предметы: телефоны, часы, ключи, очки, цепочки и другие украшения. Если любой из этих предметов выпадет под ноги, травмы не избежать.

● Поскольку никаких трюков без специальной подготовки выполнять на батуте нельзя, прыгающих детей следует держать под постоянным присмотром родителей, чтобы у них не было соблазна попытаться выполнить элементы акробатики.

● Нельзя прыгать в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, с жевательной резинкой или конфетой во рту. Нежелательно прыгать сразу после приема пищи.

● Если батут не огражден сеткой, это не значит, что можно спрыгивать с него на жесткую поверхность и запрыгивать на него с пола.

СОВЕТЫ- ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ

● Самая главная рекомендация по безопасности на батуте: подпрыгивать и приземляться в центр батута. При перенесении основной массы тела на его край батут может перевернуться.

● Не старайтесь прыгнуть как можно выше. Максимальная высота прыжков не должна превышать 30 см.

● Ограничьте время прыжков, переставайте прыгать, если почувствовали усталость.

● Если на батуте по очереди прыгают дети, следите, чтобы ожидающие своей очереди не оказались под батутом и не сидели на его краях.

СКОЛЬКО В МИНУТАХ?

Если вы впервые стали на батут, не нужно сразу прыгать долго. Начинать

желательно с 1-2 минут, каждый день увеличивая время на 1 минуту. В дальнейшем можно будет прыгать без перерыва не более 10 минут. Хотите prolongить занятие? Сделайте это после пятиминутного перерыва. Даже те, кто серьезно тренируется, не прыгают непрерывно дольше 20 минут.

ТЕХНИКА ПРЫЖКОВ

Считается, что никакой особой техники прыжков на батуте нет.

Поставьте ноги на ширину плеч, слегка согните их в коленях и оттолкнитесь. Вот и все! Если хотите увеличить кардионагрузку, прыгайте с поднятыми вверх руками.

ЗАМЕНИТ ЛИ БАТУТ ЗАНЯТИЯ В ФИТНЕС-КЛУБЕ?

Занятия на батуте на 60% эффективнее, чем обычные упражнения в фитнес-зале, поскольку во время прыжков задействованы все группы мышц. При этом травматизм сводится к минимуму за счет того, что ударная энергия поглощается амортизирующей поверхностью, а суставы практически не испытывают нагрузки.

Как любая аэробная тренировка, прыжки отнимают очень много энергии. Чтобы потратить такое же количество калорий, как на батуте, на тренажере придется бежать в интенсивном темпе более часа, не сбавляя скорости. Прыжки на батуте способны превзойти по эффективности даже самые интенсивные кардиотренировки, заставляя работать те группы мышц, которые сложно тренировать в обычных условиях. Причем мышцы, которые помогают позвоночнику удерживать органы и держать тело прямо, а также мышцы спины, ног, рук и ягодич, тренируются куда безопаснее, чем при беге и аналогичных аэробных нагрузках.

И главное: прыжки нагружают мышцы, уменьшают жировые запасы, но не увеличивают мышечную массу.

НАДО ЛИ ДЕЛАТЬ РАЗМИНКУ?

Перед началом прыжков, как и перед любой другой тренировкой, необходимо разогреть мышцы и подготовить организм к предстоящим нагрузкам. Можно, конечно, обойтись и без разминки, но тогда первое время мышцы и связки, пока не привыкнут, будут болеть. Поэтому перед прыжками все-таки лучше выполнить несколько приседаний и немного побегать на месте.

КАК ПОХУДЕТЬ, ПРЫГАЯ?

Прыжки на батуте активизируют работу лимфатической системы. Поток лимфы очищает организм, выводит шлаки и токсины, не дает уплотняться имеющимся жировым отложениям и образовываться новым. Если заниматься регулярно, сначала жир перестает накапливаться, а потом организм начинает расходовать запасы, и вес снижается.

Поскольку специалисты советуют начинать с несложных прыжков и прыгать не более 5 минут за одну тренировку, первое время вес просто стабилизируется. Чтобы процесс похудения шел быстрее, следует прыгать не менее 20 минут подряд, но наращивать нагрузку надо постепенно. Но даже если вы будете прыгать на батуте ежедневно по 5-10 минут, уже через две недели результаты будут заметны.

СУПЕРАНТИСТРЕСС

Прыжки на батуте полезны не только для тела, но и для души. Они дают ни с чем не сравнимое ощущение легкости и полета. Пожалуй, это единственные физические упражнения, которые дарят удовольствие и неподдельную радость. С первых же секунд на батуте улучшается настроение. Прыжки на батуте отлично снимают стресс и избавляют от депрессии. От них в организме выраба-

тываются эндорфины, которые поднимают настроение и заряжают энергией.

ДЛЯ КОФЕМАНОВ

Если утром вы не можете проснуться без пары чашек кофе, а здоровье уже не позволяет пить столько любимого напитка, купите мини-батут. Попрыгав пару минут, вы гарантированно проснетесь безо всякого кофе.

ВМЕСТО БОТОКСА

Когда батут вошел в моду, калифорнийские физиологи провели эксперимент с участием дам в возрасте, ведущих пассивный образ жизни. Им предложили каждый день прыгать на батуте; к тому времени, когда они довели время прыжков до 20 минут, улучшилось не только их здоровье и частично ушел вес, но и морщины сократились. Оказалось, что прыжки на батуте замедляют процессы старения.

Секрет очень прост. От прыжков костный мозг увеличивает производство красных кровяных телец, а это означает, что организм получает больше кислорода и гемоглобина. Этот эффект оксигенации замедляет дегенерацию тканей, способствует лучшему питанию клеток и поддерживает оптимальную работу всех систем организма.

Кроме того, прыжки на батуте

усиливают метаболизм. Все процессы в теле начинают происходить быстрее и эффективнее: быстрее усваиваются питательные вещества, обновляются клетки, выводятся продукты жизнедеятельности, улучшается состояние кожи и уходят лишние килограммы.

ПОПРЫГАЕМ ИЛИ ПОБЕГАЕМ?

Многие люди признают огромную пользу бега. Может ли что-то составить ему конкуренцию по эффективности и доступности?

Да. Это — батут. Ученые-физиологи из НАСА выяснили, что прыжки на батуте почти на 70% эффективнее бега. Основным недостатком бега является большая нагрузка на суставы ног. Пружинающая поверхность батута компенсирует до 80% нагрузки на суставы. Поэтому 10 минут прыжков на батуте равны по эффективности 30 минутам бега, и все это в щадящем для суставов режиме.

БАТУТ ПРОТИВ ЦЕЛЛЮЛИТА

Занятия на батуте действительно уменьшают целлюлит. Если прыгать регулярно, кожа и мышцы подтягиваются, а целлюлит разбивается изнутри.

КОГДА РАБОТАЮТ НОГИ, СЕРДЦЕ ОТДЫХАЕТ

Во время прыжков на батуте работают самые большие мышцы нижней части тела — икры, мышцы передней поверхности бедер и ягодицы, которые часто называют «нижним сердцем». Сокращаясь, эти мышцы снимают часть нагрузки с сердца, помогая ему качать кровь. Регулярные прыжки на батуте не только делают ноги красивыми и подтянутыми, они формируют здоровое и крепкое сердце.

РАДОСТЬ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Детвора готова прыгать на батуте весь день. Конечно, детям нельзя позволять прыгать, сколько хочется, но запрещать им батут из опасений, что они получат травму, тоже нельзя. Прыжки на батуте повышают мозговую активность, скорость реакции, ясность ума. У детей формируется правильная осанка, хорошая координация движений и периферическое зрение.

Но прежде, чем запустить ребенка на батут, не пожалейте времени и хорошенько растолкуйте ему правила поведения на нем. А когда он будет прыгать, не оставляйте его без присмотра.

Мы познакомили вас с батутами лишь в самых общих чертах. Если вы заинтересуетесь этим спортивным снарядом

и решите поправить с его помощью здоровье, проведите хотя бы несколько занятий с тренером. Он подберет именно те прыжки и упражнения, которые помогут вам решить свои задачи: улучшить здоровье, похудеть, помолодеть.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА



ПЕРСИК

обыкновенный

Persica vulgaris Mill.



Персик обыкновенный — *Persica vulgaris* Mill. — многолетнее растение из семейства розоцветных.

Это небольшое дерево высотой 3-5 метров с широкой кроной и стволом до 30 см в диаметре. Иногда растет, как кустарник. Листья удлинненно-ланцетные, длиной 10-18 см и шириной 2-5 см, по краям пильчатые, с короткими черешками. Цветки одиночные, красивые, на коротких цветоножках, с красным или розовым венчиком, распускаются раньше появления листьев, в марте-апреле. Во время цветения персик активно посещают пчелы, которые берут с его цветков нектар и пыльцу.

Плоды на коротких плодоножках, округлые или удлинённые, длиной от 5 до 14 см, с резко выраженной продольной бороздкой, у разных сортов различной окраски — от оранжевой до зеленовато-белой, часто с красным «румянцем» на освещенной стороне. Мякоть плодов сочная, сладкая или кисловато-сладкая, ароматная, желтая, розовая или почти белая. Косточка (семя) крупная, сплюснутая, с бороздчатой или ямчатой скорлупой. Ядра семян могут быть как горькими, так и сладкими. Масса одного плода колеблется в широких пределах.

Происходит персик из субтропиков восточной Азии. Его название (*Persica*) указывает на тесную связь с Ираном (Персией), однако по современным представлениям культура персика первоначально возникла в Китае, где он возделывался уже за 2000 лет до н. э. А оттуда он распространился через северную Индию и Персию в Среднюю Азию, на Кавказ и в Средиземноморье.

В настоящее время персик культивируют во всех странах, где климатические условия

позволяют ему расти. Насчитывается более 5000 сортов этой культуры. Общая площадь персиковых садов в мире составляет около 700 тыс. га. Мировое производство плодов персиков — 5-6 млн. тонн в год. В России культура персика возможна только на Северном Кавказе и в Нижнем Поволжье, но больше всего товарной продукции этого фрукта в нашей стране дает Кубань.

В плодах персика содержатся сахара, кислоты (яблочная, лимонная, винная и др.), витамины С и группы В, каротин (провитамин А), соли калия, кальция, магния, железа, фосфора. В ядрах семян имеется жирное и эфирное масла, амигдалин.

Культура персика возделывается уже около 4000 лет, однако в диком состоянии персик неизвестен. Персик размножают семенами, но для сохранения сортовых качеств сеянцы прививают почками с нужных сортов. Как подвой используют, например, более морозостойкие сеянцы абрикоса. Саженцы начинают давать урожай на второй-третий год после посадки.

Продолжительность жизни растения 12-25 лет.

Народная медицина использует в качестве лекарственного сырья плоды, семена (косточки), цветки и листья персика.

В древней медицине плоды персика назначались до еды для «смягчения» желудка, повышения аппетита и улучшения общего состояния организма. В Китае персик — символ долголетия. В народной медицине Китая настои и отвары из цветков и листьев персиков используются для лечения сахарного диабета и как противоглистное средство.

Персиковое масло применялось при лечении мигрени, острых и хронических воспалений среднего уха, а в тибетской медицине — для лечения конъюнктивитов.

В российской народной медицине отвар листьев персика также используют при ревматизме, головных болях и некоторых желудочно-кишечных заболеваниях. Отвары

цветков имеют слабительное и мочегонное действие.

В современной медицине плоды находят применение в диетическом питании, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, так как активизируют секрецию желудочного сока и улучшают пищеварение. Плоды персика рекомендуются страдающим гипо- и анацидным гастритом и энтероколитом, заболеваниями печени, а также истощенным больным — в качестве общеукрепляющего средства.

Персики полезны для почечных больных, так как повышают диурез, то есть способствуют образованию мочи и ее выделению из организма. Из-за небольшого содержания органических кислот, в отличие от абрикосов, алычи, вишни и сливы, персики могут употребляться в качестве диетического средства при хронических заболеваниях органов пищеварительного тракта и почек.

Персики полезны при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Из семян персика получают невысыхающее жирное масло, которое является заменителем миндального. Оно используется как растворитель

лекарственных веществ для получения инъекционных лекарственных форм на жировой основе, мазей и линиментов.

■ При диатезе у детей ядра сильно прожаренных косточек персиков растирают в муку, смачивают водой и смазывают полученной кашицей сыпь на коже лица и тела.

■ Для лечения экземы, нейродермитов и других кожных заболеваний применяется кашка из листьев персика, ее можно использовать также для заживления ран.

В качестве питательного средства, а также для предупреждения морщин персиковое масло используется в косметике — наносится на хорошо очищенную кожу лица вместо дневного крема.

■ Для придания коже лица свежести и упругости из мякоти плодов персика делают питательные маски, а из отвара листьев — горячие ванночки для рук, пораженных экземой.

ВНИМАНИЕ! Из-за большого содержания сахара употребление спелых плодов персика нежелательно для страдающих ожирением и больных диабетом.

Лилия ГЛЕБОВА



НАРЦИССЫ ЗАБОЛЕЛИ

В прошлом году на листьях нескольких моих любимых нарциссов появились желтые продольные полосы. В этом году такие полосы почти на всех листьях. Что это за болезнь и как с ней бороться?



Чаще всего нарциссы заболевают бактериальной гнилью и фузариозом. Для борьбы с этими заболеваниями сначала выкапывают луковицы. Это делают, когда кустики отцвели и листья усохли, но еще не отвалились — пока еще можно найти эти растения. Луковицы сортируют, больные отбраковывают, а остальные замачивают на 3 часа в горячем (42–44°) растворе темно-розовой марганцовки. Затем их просушивают и хранят в сухом темном месте до начала сентября.

Высаживать «вылеченные» нарциссы следует на новом месте, а зараженный нематодой и фузариозом участок обрабатывают 4%-ным раствором железного купороса. Чтобы сохранить растения здоровыми, их следует выкапывать и обеззараживать ежегодно. Особенно это важно при большом количестве растений. Возвращать на прежнее место нарциссы следует не раньше, чем через 5–6 лет. Если нарциссы в Вашем саду здоровы и хорошо цветут, то их можно не выкапывать.



НУЖНА ЛИ ВАМ ЖАБА?

Если в вашем саду или огороде много слизней, заведите жабу. Жабы питаются не только слизнями, они поедают и многих листогрызущих гусениц: совок, пилильщиков, пядениц, а также кузнечиков, кобылок и проч.

В европейских странах жабу можно купить в зоомагазинах. Их выпускают на участке и следят, чтобы условия для них были комфортными.

Жабы не уйдут с участка, если там есть хотя бы маленький уголок дикой природы, где земля не вскопана, растут дикие травы, кустики и есть тенистые места.

Они надолго останутся с вами, не причиняя хлопот и неудобств, если вы не будете опрыскивать растения ядовитыми растворами.

Жабы не погибнут, если на вашем участке вкопанные емкости закрыты крышками, нет ям и канав с отвесными стенками.

Имейте в виду, что открытые люки и вкопанные баки могут оказаться ловушками не только для жаб и мелких животных (ежей, ящериц), но даже для кошек и собак.

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА ЗОЛА

Летом мы живем на даче и практически каждый день готовим еду на углях, иногда просто разжигаем костер. Кто не любит смотреть на «живой» огонь! А оставшуюся на костре золу мы сыпем в компостную яму, хотя, наверняка, ее можно использовать и отдельно. Надо ли собирать золу? Для чего она может пригодиться?

● Конец марта. Выпавший ночью свежий снег блестит на солнце, отражая его лучи. Чтобы снег начал быстрее таять, посыпьте его золой полосками шириной около полуметра с промежутками в 1–2 метра. Снег на полосах с золой тает быстрее и оттаявшая зола впитывает влагу, не давая ей стекать вместе с весенними ручьями с участка. Как вы понимаете, этот прием прекрасно оправдывает себя, если участок расположен на склоне.

● Овощи, относящиеся к семейству крестоцветных (редис, репа, брюква, турнепс, редька дайкон, все виды капусты, горчица, катран и др.), часто гибнут от блошки. Чтобы этого не случилось, грядки после посева присыпают золой и укрывают пленкой. В дальнейшем пленку снимают, грядку поливают и следят за появлением блошки. Если она появляется, то золой из марлевого мешочка опыляют сначала всходы, а затем растения — по мере их роста и появления угрозы.

● В период начала образования бутонов на томатах и кабачках их следует подкормить золой. Можно просто посыпать ее вокруг кустов и сделать в почву тяпкой. Входящий в состав золы фосфор и калий способствуют массовому образованию бутонов и завязыванию плодов.

● Так же можно подкормить плодовые деревья и кустарники. После заделывания золы в почву ее следует обильно полить.

● Чтобы удобрить малину на 3–4 года вперед, землю между рядами и кустами покрывают сухими листьями или газонной травой. Затем обильно посыпают золой и снова укладывают листья или торф. Для быстрого разложения органических веществ вносят азотные удобрения (аммиачную селитру или мочевины) и обильно поливают. В этом случае сорняки не прорастают сквозь толстый слой мульчирующего материала, а в нем идет активная жизнь дождевых червей, жуков и других насекомых. Они рыхлят и удобряют почву, которая всегда остается влажной.

● Кроме фосфора и калия, в золе содержится еще и кальций, который может частично нейтрализовать кислую почву. В этом случае в почву вносят от одного до двух стаканов золы на 1 м². Соответственно, на 10 м² вы внесете 10–20 стаканов. А на одну сотку — 100–200 стаканов. Причем, золу следует вносить осенью при перекопке.

Определить, кислая почва или нет, можно по растениям, которые растут на ней. Если растет хвощ полевой, крапива, шавелек, фиалка трехцветная, то почва кислая. А вот степень ее кислотности можно определить только в специальных агрохимлабораториях.

● Зола можно использовать для приготовления качественного компоста, пересыпая ею в смеси с торфом, опилками и другими материалами мусор, мелкие ветки и хозяйственные отходы.

Для более интенсивного разложения опилок их поливают раствором азотных удобрений. На 1 м³ опилок, например, потребуется 200 г сухого вещества азотных удобрений.

Зола содержит большое количество микроэлементов, которые обогащают компост.

● Хранить золу можно несколько лет в закрытом сухом помещении. Перед употреблением ее следует просеять, чтобы удалить крупные частицы (гвозди, камни, крупные куски угля и др.). Мелкие частицы угля только оздоравливают почву. Они помогут удерживать влагу и воздух в порах. Крупные куски угля можно использовать как мульчирующий материал, слегка измельчив их.

Использование древесной золы при выращивании плодов и овощей повышает их урожайность и благотворно влияет на качество.

Подготовила Елена ФРОЛОВА



НЕОБЫЧНАЯ КЛУМБА

Цветы — украшение сада. Но еще больше они привлекают взгляд, если растут на необычной клумбе. Предлагаем вашему вниманию несколько идей использования для оформления клумбы отслуживших свое вещей.



● Прекрасные клумбы получаются из старых садовых тачек, рассохшихся лестниц и прохудившихся ведер.

● Старая рассохшаяся бочка сама клумбой служить не сможет, влага не будет в ней задерживаться. Но в нее можно поставить ящик с цветами или использовать ее как огромную оригинальную вазу для срезанных цветов. Надо только собрать букет и поставить его в ведро, прежде чем опустить в бочку.

● Если старые кровати еще в приличном состоянии, из них получатся прекрасные клумбы. Вкопайте ножки в землю, чтобы сетка легла на землю, и засыпьте ее грунтом. Если сохранились только спинки, вкопайте их на расстоянии друг от друга, а клумбу приподнимите над уровнем почвы, насыпав землю горкой.

● Клумба из ампельных растений будет отлично смотреться на остове сухо-



го дерева — и даже спиленного. Прибейте к месту спила основание, которое удержит дерево в вертикальном положении, а к обрезанным веткам — площадки, на которые вы будете выставлять горшки с вьющимися растениями. Такая подставка хороша тем, что ее можно перемещать в саду с места на место, по своему усмотрению. А в горшки не обязательно сажать садовые цветы, подойдут и комнатные растения, привезенные летом на дачу.

● Что отличает калитку из спинки старой металлической кровати от обычной? То, что на нее можно повесить корзинки или ящики с цветами.

● Треснувший фаянсовый умывальник уже не может служить по назначению, зато из него получится отличная клумба для низкорослых растений.

Если ваш умывальник крепился к стене и у него нет подставки, просто положите его на землю.

● А вот ящики от старых шкафов, комодов и тумбочек можно использовать только под сад суккулентов. Эти растения не требуют частого и обильного полива, от которого ящики размокнут и расклянутся. Суккуленты поливают редко и скудно, так что ящики прослужат не один сезон. На зиму этот садик можно занести в дом или перевезти в городскую квартиру, ведь суккуленты — многолетние растения.

● Под клумбу можно переоборудовать и корпус старого телевизора, и чугунную подставку от старой швейной машинки: достаточно поставить на нее ящик с высаженными в него цветами.

● Отлично смотрится низкий заборчик из ярких цветов. Надо лишь иметь решетчатую ограду вокруг участка, побольше пластиковых бутылок и желание высадить в каждую из них по кустику анютиных глазок или петуний. Ну и, конечно, не забывать за ними ухаживать.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА



ЗАКУСОЧНЫЕ РУЛЕТКИ С ЛОСОСЕМ И РИКОТТОЙ

Готовое бездрожжевое слоеное тесто раскатайте, намажьте тесто смесью сыра рикотта с измельченным укропом слоем толщиной 3 мм. Рикотту можно заменить жирным творогом. Поверх сыра уложите ломтики слабосоленого лосося. Сверните тесто плотным рулетом, порежьте его на кружки толщиной 2 см и дайте им расстяться, пока разогрывается духовка.

Смажьте взбитым яйцом и выпекайте до золотистого цвета.

Если у вас нет соленой рыбы, замените ее сырым рыбным филе, предварительно посолив и поперчив его. И не забудьте немного присолить сыр или творог.



С ГРИБАМИ

Вместо рыбы можно использовать грибную начинку. Обжарьте на растительном масле 4-5 измельченных зубков чеснока, 1 луковицу и 0,5 кг порезанных грибов. Когда грибной сок выпарится, добавьте

измельченный зеленый лук и зелень по выбору, перемешайте и снимите с огня. Если любите шпинат, добавьте его сразу и готовьте вместе с грибами. Прежде чем класть начинку на тесто, дайте ей остыть.



САЛАТ ЛЕТНИЙ

Изменяя по своему желанию пропорции ингредиентов, вы можете готовить этот салат по-разному, но он неизменно будет летним.

Вам потребуются: твердые зеленые яблоки, молодая морковь, те части капустных листьев, где больше всего плотных сочных прожилок, сладкий и острый (по желанию) красный перец, помидоры без семян. Все эти продукты надо порезать тонкой соломкой. Посолите, поперчите салат, добавьте зелень петрушки или кинзы. Заправьте салат смесью лимонного сока и растительного масла или небольшим количеством майонеза, чтобы только смазать ингредиенты (майонез можно заменить натуральным йогуртом) и хорошо перемешайте. Готовый салат посыпьте крупно порезанным обжаренным миндалем.

ЗАКУСКА С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ

Смешайте 1 стакан теплого молока с 1 ст. ложкой сахара, 1 ч. ложкой соли, 1 ст. ложкой сухих дрожжей, дайте постоять 15 минут, всыпьте столько муки, чтобы получилось крутое тесто. Замесите и поставьте тесто в теплое место. Когда оно поднимется, разделите на 4 части и раскатайте их в пласты. На каждый пласт высыпьте по половине стакана мелко порезанной ветчины (колбасы) и натертого сыра, заверните тесто рулетами, а затем порежьте на небольшие кусочки. Смажьте их взбитым яйцом и выпекайте в разогретой духовке до золотистого цвета.



СЭНДВИЧ БЕЗ ХЛЕБА

Если в доме закончился хлеб, вы сможете угостить домашних сытной закуской и без него. Ломтик сыра и ломтик ветчины между двумя кружками огурца — прекрасная альтернатива классическому сэндвичу.



САЛАТ КУРИНЫЙ

Все знают салат с курицей и ананасами. Оказывается, его любят и за рубежом, только готовят немного иначе и подают на праздники красиво оформленным. Хотите попробовать?

Смешайте кусочки отварной курицы с мягким или плавленым сливочным сыром, отцеженным от сиропа консервированным ананасом, добавьте порошок карри, сушеную или вяленую клюкву и майонез. Измельчите блендером почти до однородности, чтобы остались очень мелкие кусочки. Если надо, посолите и перемешайте. Выложите салат в застеленную пергаментом разъемную форму и поставьте в холодильник на ночь. Перед подачей переверните форму с салатом на красивое блюдо, форму снимите, а бока салата украсьте крупно порезанными орехами (по вашему вкусу). Подавайте с ломтиками персика, ягодами, листиками мяты и чабреца.



ЗАКУСКА С СЕМГОЙ

Пресное, как на пельмени, тесто или армянский лаваш порежьте на квадраты со стороной 7 см. Сложите их фантиками и поставьте в формочки для маффинов. Испеките, чтобы тесто стало румяным и хрустящим. В каждый фантик положите 2-3 кубика свежего огурца, 0,5 ч. ложки жирной сметаны, смешанной с хреном, ломтик соленой семги и веточку укропа.

РЫБА С ВИШНЕВЫМ СОУСОМ

Филе свежемороженого лосося посолите. В глубокую сковороду налейте 0,5 л домашнего вишневого сока и на среднем огне выпарите его до половины объема. Добавьте 1 ст. ложку сахара, 1 ст. ложку кетчупа, 1 ст. ложку яблочного уксуса, 1 ч. ложку измельченного сухого тимьяна, красный острый перец по вкусу. Доведите соус до кипения и держите на слабом огне, пока сахар не растает.

Рыбу смажьте растительным маслом и выложите на решетку гриля или противень, хорошенько смажьте вишневым соусом и повторяйте эту процедуру несколько раз в процессе приготовления.



СЭНДВИЧИ С ИНДЕЙКОЙ

На квадратные ломтики тостового хлеба разложите слоями очень тонко порезанную вареную грудку индейки, листья базилика, порезанную ломтиками клубнику и тонкие ломтики моцареллы или пластинки сливочного плавленого сыра для сэндвичей. Поперчите, накройте ломтиками хлеба, смажьте сверху растопленным сливочным маслом с помощью кулинарной кисти и поджарьте в пресс-гриле для сэндвичей 2-3 минуты или на сковороде-гриль по 1 минуте с каждой стороны.



24 К вашему столу ЗРАЗЫ С ОВОЩНОЙ НАЧИНКОЙ

Пробланшируйте в подсоленной воде молодую очищенную морковь и спаржевую фасоль из расчета по 1 маленькой морковке и 3 стручка фасоли на 1 зразу, а чтобы овощи не потеряли цвет, сразу из кипятка окуните их на несколько секунд в ледяную воду. В нежирный фарш добавьте размоченную в молоке булку, яйцо, соль и перец — по вкусу. Из вымешанной котлетной массы сформируйте продолговатые лепешки, положите на середину каждой порезанную вдоль морковь и кусочки стручковой фасоли. Заверните края фарша со всех сторон, чтобы получились продолговатые зразы, выложите их в смазанную форму и запекайте в разогретой духовке до готовности, поливая подслащенным соевым соусом.



ПИРОГ-ПЕРЕВЕРТЫШ С ЯБЛОКАМИ И ЯГОДАМИ

Приготовьте тесто из 1 стакана сахара, 2 больших яиц, 0,5 стакана молока и 1,5 стакана муки, смешанной с 1 ч. ложкой соды. Добавьте в тесто ванильный сахар или ванильный экстракт.

Растопите прямо в круглой форме для выпечки 1 ст. ложку сливочного масла с 0,5 стакана сахара, добавьте 2 ст. ложки жидкого меда, перемешайте. Красиво выложите на дно формы тонкие ломтики очищенного яблока с плотной мякотью. Поверх них разложите 1 стакан любых ягод и залейте тестом.

Выпекайте пирог в разогретой духовке на среднем огне до готовности (около 45-50 минут), выньте, дайте постоять минут 10-15, затем переверните его из формы на блюдо, чтобы фрукты в карамельно-медовой глазури были сверху.

ПИЦЦА С ЦУККИНИ

Раскатайте дрожжевое тесто, смажьте основу для пиццы томатной пастой и испеките до состояния, когда тесто уже не сырое, но еще не зарумянилось. Распустите цуккини ножом для овощей на тонкие полоски. Смешайте 1 ст. ложку оливкового масла с мелко измельченным большим зубком чеснока и 1 ч. ложкой лимонной цедры. Добавьте эту смесь к полоскам цуккини, перемешайте и выложите на подпеченную основу. Посыпьте пиццу 150 г раскрошенного сыра фета и 2 ст. ложками изюма. Его следует предварительно промыть, залить кипятком, дать разбухнуть, отцедить и обсушить. Сверху посыпьте пиццу 1 ст. ложкой тертого пармезана и 1 ст. ложкой кедровых орешков.

Выпекайте в разогретой духовке, пока не расплавится пармезан.



ТОРТ С МАЛИНОЙ

Испеките бисквитный корж с добавлением малинового пищевого красителя. Если не пользуетесь красителями, оставьте бисквит белым, торт от этого не станет хуже. Дайте коржу остыть и разрежьте по горизонтали на два. Возьмите 200 г маскарпоне или жирных сливок с 0,5 стакана сахарной пудры, добавьте 100 г размягченного пломбира и еще раз хорошо все взбейте. На один корж выложите половину крема

и 1 стакан ягод малины, осторожно вдавив их в крем. Сверху положите второй корж и слегка прижмите, выложите на корж оставшийся крем и украсьте малиной. До подачи держите торт в холодильнике.

ВНИМАНИЕ! Если готовите торт задолго до подачи, увеличьте в креме количество сыра или сливок, а мороженое не кладите, иначе крем потечет. Или держите торт до подачи в морозилке.



ТОРТ С МОРОЖЕНЫМ

Раскрошите 600 г шоколадного или имбирного печенья (вместо печенья можно использовать подсушенный шоколадный бисквит). Сбрызните крошки сахарным сиропом, чтобы их можно было спрессовать. Полученную массу выложите на дно разъемной формы и хорошенько утрамбуйте. Разделите 1 кг пломбира пополам и одной половине дайте немного подтаять. Выложите мягкий пломбир поверх коржа, разровняйте ложкой и поставьте в морозилку на 2 часа. Затем сверху выложите слой размягченного фруктового мороженого, поверх него оставшийся пломбир и поставьте в морозилку до полного застывания. Перед подачей освободите торт от формы и украсьте сверху толстым слоем любых ягод.



РУЛЕТЫ С МАЛИНОЙ

Из 1 стакана теплого молока, 0,5 стакана сахара и 1,5 ст. ложки сухих дрожжей приготовьте опару. Когда она поднимется, добавьте 100 г мягкого сливочного масла, 0,5 ч. ложки соли, 2 крупных яйца и 4,5 стакана муки. Замесите тесто, дайте ему подойти и раскатайте в пласт.

Пока тесто подходит, засыпьте 1 кг малины 100 г сахара, дайте постоять, время от времени помешивая, отцедите ягоды и измельчите их в пюре. Этим пюре щедро смажьте тесто и сверните его рулетом. Острым ножом разрежьте рулет на куски толщиной 4-5 см. Выложите их на застеленный бумагой противень, дайте немного расстояться, смажьте взбитым яйцом и выпекайте в разогретой духовке до готовности.

При подаче полейте рулеты отцеженным сиропом.

Для начинки таких рулетов можно использовать любые ягоды.



ВАТРУШКИ-ФЛЮГЕРЫ

Взбейте 200 г маскарпоне или влажного нежирного творога с 2 ст. ложками сахара, 2 ч. ложками лимонного сока, 1 ч. ложкой цедры лимона и 2 ч. ложками ванильного экстракта.

Раскатайте готовое бездрожжевое слоеное тесто в пласт толщиной 5 мм, разрежьте его на квадраты со стороной 15 см и наколите их вилкой по всей поверхности. В центр каждого квадрата положите немного лимонного крема, затем 1 ч. ложку малинового варенья и 4 свежих малинки. Сделайте диагональные надрезы на тесте, заведите четыре уголка к центру ватрушки и защипите их вместе. Смажьте ватрушки взбитым яйцом и выпекайте в разогретой духовке до готовности.

ЧАЙ НА ЛЮБОЙ ВКУС

«**М**ы в семье все любим разный чай, дома каждый заваривает себе свой любимый, а для дачи покупаем пакетированный. Чтобы не выставлять на стол сразу несколько пачек чая, мы разделили жестяную коробку перегородками и выкладываем в нее пакетики с разными сортами чая. И нам, и гостям очень нравится этот чайный органайзер. А подруга сделала себе такой же, только из круглой жестянки из-под печенья. Очень удобно. Чаепитие на даче обычно происходит на воздухе, а коробка плотно закрывается, и пакетики в ней не отсыревают». Анна Сергеевна, Липецкая область.



СОЛЬ РЕШИТ ПРОБЛЕМУ

Если вам когда-нибудь приходилось резать зелень, наверняка, вас раздражало, что она так и норовит разлететься из-под ножа. Посыпьте доску, на которой вы собираетесь резать зелень, солью. Ее присутствие сразу заставит зелень выделить немного сока, она станет тяжелее и потеряет «летучесть».

ВНИМАНИЕ! Этот совет годится только для зелени, которая сразу пойдет в дело: в салат, суп или другое блюдо. Если вы собираетесь сушить зелень на зиму, этот совет не подходит. Зелень, которая дала сок, не высохнет, а завянет и сгниет.



ПОДСТАВКИ

ПОД ЧАШКИ И БОКАЛЫ

Из ненужных CD и DVD дисков получаются оригинальные подставки под бокалы и чашки.

Пройдитесь по диску с обеих сторон наждачной бумагой, затем покрасьте его матовой краской и дайте высохнуть. Из тонкого флиса или фетра вырежьте кружки размером чуть меньше, чем диски. Наклейте их с помощью клеевого пистолета на обратную сторону диска, мягкая поверхность не испортит ни стекла, ни полировку. А на верхнюю часть диска наклейте кружок, вырезанный из яркой набивной хлопчатобумажной ткани.



ЕСЛИ МЕРИТЬ СТАКАНАМИ

На рынке обычно продают ягоды не килограммами, а стаканами. Как выяснить, не высока ли цена, и сколько сахара надо, если вы покупаете ягоды для заготовок? Просто надо знать вес ягод, помещающихся в обычный стакан объемом 250 мл.

Легче всего брусника, ее помещается в стакане всего 140 г, за нею идет лесная земляника — 155 г, красной смородины и клюквы — по 160 г, малины, черной смородины и ежевики в стакане 180 г, черники — 200 г, крыжовника — 210 г, а рекордсмен по тяжести — голубика, ее в стакане 250 г.

Теперь вам будет легче сориентироваться, особенно если вы будете помнить, что пластиковые стаканы, в которых в последнее время продают ягоды, имеют объем от 180 до 200 мл.

ОДА ОГУРЦУ

Хоть и считается, что огурец — овощ практически бесполезный, это неправда. В нем много витаминов и микроэлементов. А, главное, огурец годится не только для салата. У него много таких полезных свойств, о которых должна знать каждая хозяйка.

● Благодаря содержащимся в нем витаминам группы В и углеводам, огурец прекрасно помогает восстановить силы во второй половине дня. Причем, один огурец даст больше бодрости, чем кружка кофе.

● Если вы порежете огурец кружочками, залейте его кипятком и подышите огуречным паром, вы очень быстро снимете тревожное состояние и успокоитесь.

● Перед тем, как принять душ, протрите ломтиком огурца зеркало в ванной, и оно не запотеет.

● Надоели насекомые в саду? Кружки огурца на кусках алюминиевой фольги разложите по саду. При химической реакции огуречного сока с алюминием выделяется запах, который люди не ощущают, а насекомые совершенно не выносят.

● Кусочком огурца можно, как кремом, начистить туфли, смазать скрипящие дверные петли, почистить рамы или газовую плиту.

● Всего один огурец способен избавить от вечернего голода. И почти никаких калорий!

● Огуречная кожура — лучший ластик. Она стирает написанное не только ручкой, но и фломастером.



КРОП-ТОП ИЗ МАЙКИ БЕЗ ЕДИНОЙ СТРОЧКИ

Кроп-топами называют очень популярные сегодня укороченные топики, которые можно носить как отдельно, так и в комплекте с жакетом, рубашкой, накидкой и т. д. Практически такой же топ был замечен на показе известного дома моды Balenciaga.

Вам понадобятся: майка, ножницы.

- Отрежьте у майки нижнюю часть задней половинки.
- Разрежьте переднюю половинку по средней линии.
- Наденьте топ на манекен и заверните уголки горловины, сглаживая линии декольте. Пришейте их потайным швом.
- Создайте небольшую драпировку на бретельках: сколите их иголочками и немного соберите ткань на нитку.
- Наденьте кроп-топ, свободные нижние концы майки перекрестите, заведите за спину и завяжите.



КОЛЬЕ И КОЛЬЦО ИЗ РАКУШЕК С ЖЕМЧУГОМ

Собранные на морском побережье ракушки можно превратить в великолепный комплект украшений для лета!

Вам понадобятся: ракушки, жемчужные бусины, цепочка из белого металла, заготовка для кольца, круглогубцы, суперклей, серебристая металлическая проволока.

КОЛЬЕ

- Приклейте жемчужину внутрь раковины.
- Сделайте из проволоки крепеж для цепочки, как показано на фото, и приклейте к тыльной стороне раковины.
- Дайте клею высохнуть и наденьте подвеску на цепочку.

КОЛЬЦО

- Приклейте жемчужину внутрь раковины, а ее — на заготовку для кольца.





ПЛЯЖНАЯ СУМКА

Простая сумка из мешковины может стать интересным дополнением вашего имиджа, если украсить ее эффектным декором.

Вам понадобятся: акриловая краска, кисточка, трафарет, ракушки, морские звезды, бусины, стразы, клеевой пистолет.

С помощью трафарета (или полагаясь на собственные художественные способности) нанесите на сумку узор в виде растительных мотивов акриловой краской, дайте высохнуть. Разложите на поверхности узора ракушки и, когда будете довольны получившейся композицией, приклейте их по одному с помощью клеевого пистолета.

КУПАЛЬНИК ДЛЯ РУСАЛКИ

Простой купальный костюм можно легко превратить в оригинальную вещицу, украсив его в морском стиле. Для этого наклейте на него с помощью клеевого пистолета кусочки сетки, мелкие морские ракушки, отшлифованные морем стеклышки, которые найдете на берегу, бусины, стразы и другие морские «сокровища». Гарантируем, такого наряда больше не будет ни у кого на пляже!



ДЕКОР ДЛЯ ОЧКОВ

Преобразите свои солнечные очки с помощью наклеек для дизайна ногтей! Технология очень проста: переведите изображения на оправу очков, как указано в инструкции к наклейкам. Сверху покройте оправу прозрачным лаком для ногтей.

Подготовила Валентина КИРНОС

34 Своими руками

КОРЗИНКА ДЛЯ ДАЧНИЦЫ

Чтобы ухаживать за посадками и цветниками в саду и на огороде, надо иметь под рукой сразу несколько инструментов, а также перчатки и веревку. В общем, все это приходится переносить с места на место в руках или в какой-то подсобной емкости. Предлагаем сделать эту емкость максимально удобной для использования: сшить для нее чехол с карманами и удерживающими лентами.

Вам понадобятся: старая корзина, отрез плотной ткани, шнур, корсажная лента и несколько пуговиц.

Выкроите доньшко по размеру дна корзинки и пришейте к нему полосу ткани, примерно до середины высоты корзины. Еще одну полосу ткани, свернутую вдвое, пришейте поверх первой и вертикальными швами поделите ее на несколько карманов. К верхней части чехла пришейте корсажную ленту, прикрепляя их с помощью пришитых к основе пуговиц. Наденьте чехол на корзину, шнур пропустите через отверстия в корзине и, завязав петлю, накиньте ее на пуговицу, продолжайте, пока шнур не соединит чехол и корзину по всему диаметру.

Каждой дачнице понравится иметь под рукой такую корзину. Поэтому вы можете сделать такую помощницу не только для себя, но и в подарок для подруги или родственницы, которые имеют дачные участки.



ОРИГИНАЛЬНОЕ ПЛАТЬЕ ИЗ МУЖСКОЙ РУБАШКИ

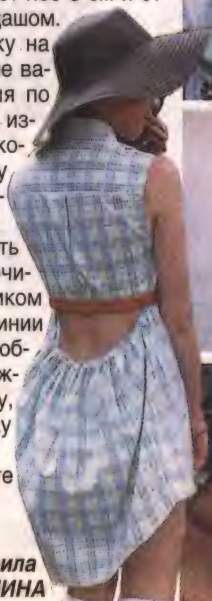
Спереди это платье выглядит обычно, а вот сзади... Сшить такое не составит труда, была бы подходящая мужская рубашка большого размера.

● Наденьте на себя мужскую рубашку, застегните воротничок и измерьте расстояние от воротника до линии талии. Отложите вверх от нее 5 см и отметьте мелом или простым карандашом.

● Разложите мужскую рубашку на ровной поверхности, а поверх нее вашу рубашку или блузку. Отмеряя по своей рубашке, отрежьте рукава, излишнюю ширину от плеч до линии, которую вы отметили. Отрежьте спинку рубашки по этой линии, а низ рубашки оставьте без изменений.

● Подшейте верхнюю часть спинки по линии отреза. Сострочите боковые швы. Обшейте рукавом проймы. К части рубашки по линии отреза пристрочите резинку, собрав ее до нужной ширины (можно резинку вставить в кулиску, пришив к подвороту полоску ткани).

● В боковые швы вшейте тонкие шлевки под пояс.



Подготовила
Валентина ЖИЛИНА

Размер 46-48. Длина по спинке 82 см.

ПЛЯЖНОЕ ПЛАТЬЕ

Собираясь в отпуск, обязательно свяжите себе крючком белое пляжное платье!

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: нитки (хлопок 100%; 500 м/100 г) – 650 г; крючок № 2; игла для сшивания.

Узоры: по схеме I — низ платья (вязать в поперечном направлении), по схеме II — продолжение нижней части платья (вязать снизу вверх), по схеме III — узор для основного полотна платья.

Описание работы

Одновременно вязать **перед** и **спинку**: набрать 26 в. п. Связать поперечную полосу по ширине платья снизу (100 см) по схеме I. Раппорт узора: 1-3-й р. Соединить полосу в круг.

Далее вязать по кругу.

Примечание: если нить имеет сильное кручение, то платье следует вязать без швов, но в этом случае, довязав до шва, сделать соединительную петлю с первой петлей ряда и повернуть вязание обратно.

Затем из края набрать ст. с/н., чередуя с в. п., по схеме II. Связать 4 р.

Далее вязать полотно платья по схеме III.

Связав 58 см (линия заниженной горловины), разделить вязание по центру переда и связать 7 см до линии проймы, убавляя столбики по обе стороны горловины, почаще прикладывая вязание к выкройке в натуральную величину.

Довязав до проймы, разделить вязание и далее вязать отдельно спинку и верхние части переда.

Рукав: набрать 26 в. п. Связать поперечную полосу, равную 28 см. Связать по выкройке рукав, прибавив до линии проймы 3 раппорта с каждой стороны.

Выполнить по выкройке окат рукава.

Сборка: сшить рукава, плечевые, боковые швы (при необходимости). Обвязать горловину 1 р. ст. с/н. и 3 р. по схеме II.

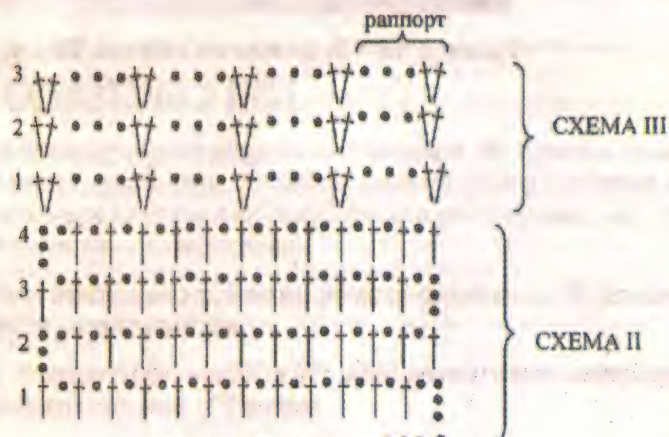
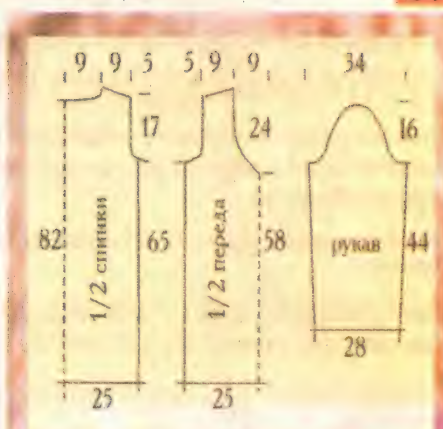


СХЕМА I

Условные обозначения:

- — воздушная петля (в. п.)
- † — столбик с накидом (ст. с/н.)
- ✕ — 2 столбика с накидом из петли предыдущего ряда.



Подготовила Юлия ИВАНОВА

36 Своими руками

Размер 46-48. Длина по спинке 55 см.

ТОП С БРЕТЕЛЯМИ ИЗ ШНУРКА

Этот топ удивительно прост в исполнении: всего лишь два прямоугольника с резинкой по линии бедер и шнурком контрастного цвета, выполняющим одновременно и функцию бретелей.

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: нитки (хлопок 100%; 300 м/100 г) — 350 г; спицы № 2,5; игла для сшивания, готовый шнур длиной 250 см, булавка.

Узоры: лицевая гладь для основного полотна и резинка 1 х 1 для отделки по линии бедер.

Описание работы

Перед: набрать на спицы 100 п. Связать 15 см лиц. гладью, 6 см резинкой 1 х 1, 41 см лицевой гладью, в предпоследнем ряду закрыть 2 п. по центру топа (для продевания шнура), в последнем ряду набрать 2 п., затем связать 1 р. изн. петлями (для подгиба) и 3 см лиц. гладью.

Спинка: связать аналогично переду, петлю для шнура не делать.

Сборка: сшить боковые швы до отметки. Подшить подгибы по верхнему краю топа. При помощи булавки продеть шнурок в подгиб спинки, оставить по 30 см для бретелей, продеть в подгиб переда. Вывести шнурок по центру и завязать бантом.

Ваш топ готов.



Размер 46-48. Длина по спинке 26 см.

ТОП С БРЕТЕЛЬЮ

Выигрышно выглядит топ, передняя часть которого связана на спицах из двух вытянутых шестиугольников. Добавьте к этому прямую спинку и бретель на шее, дополните несколькими брошками в тон ниток и он станет вашим любимым — на это лето.

Длина по спинке 26 см, по переду от самой высокой до самой низкой точек шестиугольника — 46 см.

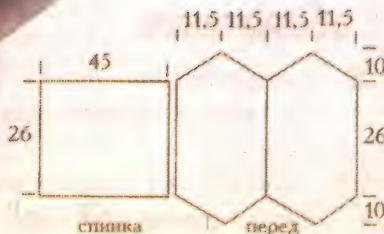
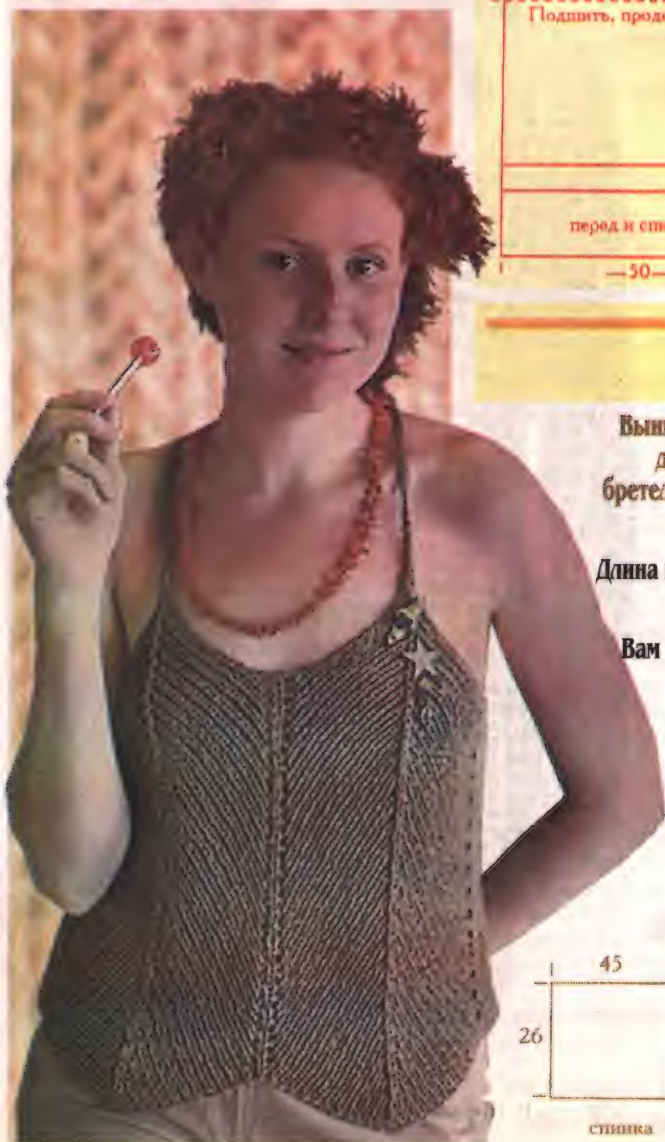
Вам потребуются: нитки (хлопок 100%; 150 м/100 г) — 400 г; спицы № 4; крючок №3; игла для сшивания.

Примечание: если выбранные вами нитки оказались тоньше, то количество петель по обе стороны раппорта следует увеличить.

Узоры: лицевая гладь по схеме. Все нечетные ряды — лиц. гладь, все четные ряды — изн. гладь.

Условные обозначения:

-  — лицевая петля
-  — 3 п. провязать вместе лиц.
-  — накид.



Размер 46-48. Длина по спинке 42 см.
ТОП С АЖУРНОЙ ОТДЕЛКОЙ

Летних топики много не бывает! Пусть у вас будет и такой. Основное полотно — лицевая гладь, но ажурная вставка на груди, такой же ажур по низу и бретели из шнура, завязанные на груди, делают его очень привлекательным!

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: нитки (хлопок 50%, акрил 50%; 420 м/100 г) — 350 г; спицы № 2,5; крючок №2; игла для шитья, булавка.

Узоры: ажур по схеме — четные ряды вязать по схеме лиц. п., а нечетные ряды — изн.

Описание работы

Перед: набрать на спицы 111 п. (9 раппортов ажюра по 12 п. плюс петли для симметрии и 2 кром.). Связать по схеме 50 р. ажуром (13 см). Далее полотно топа вязать лиц. гладью до вставки по центру переда (15 см). Определить по центру переда ажурную вставку из 3 раппортов (36 п.), вставку связать на высоту 6 см, затем разделить перед на две части и закончить отдельно.

Закрывать с каждой стороны петли (по 8 см), связать 8 р. лиц., 1 — изн., 8 — лиц. Закрывать петли. В изн. р. сделать сгиб. Подгиб (8 см) аккуратно подшить с изнаночной стороны.

Спинка: набрать на спицы 111 п. (9 раппортов ажюра по 12 п. плюс петли для симметрии и 2 кром.). Связать по схеме 50 р. ажуром (13 см). Далее полотно топа вязать лиц. гладью до линии проймы.

Закрывать с каждой стороны петли (по 8 см), связать 8 р. лиц., 1 — изн., 8 — лиц. Закрывать петли. В изн. р. сделать сгиб. Подгиб (8 см) аккуратно подшить с изнаночной стороны.

Сборка: связать крючком шнурок длиной 250 см, при помощи булавки продеть его в подгиб спинки, оставить с каждой стороны по 32 см на бретели, затем продеть в подгиб переда. Вывести концы шнура в центре переда (в месте разреза). Натянуть шнурок на нужную длину и завязать бантом.

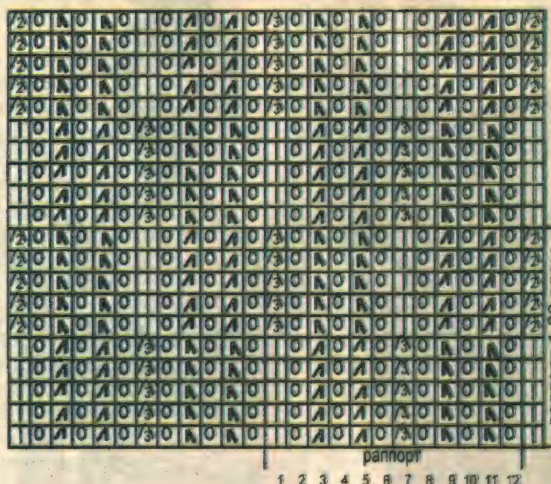
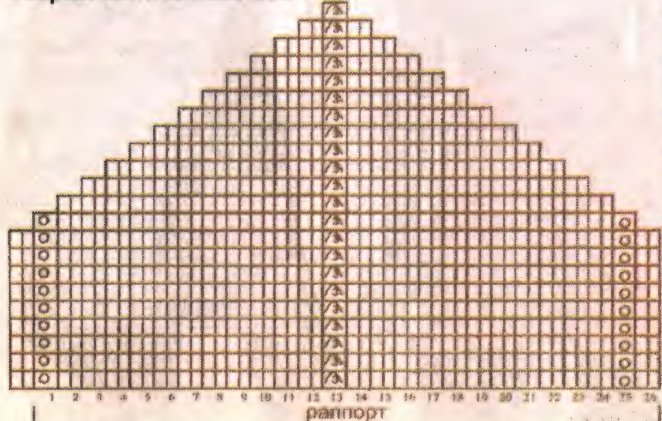


Описание работы

Перед: набрать на спицы 55 п. (2 раппорта плюс 1 п. для симметрии плюс 2 п. кром.). Связать полотно высотой 26 см (40 р.). Разделить полотно на 2 части и закончить каждую часть переда отдельно, убавляя петли, пока на спицах не останется 1 п. в соответствии со схемой (41-65 р.). Не отрывая нити, связать крючком цепочку из в. п. длиной 55 см. На другой стороне переда нить после вывязывания полочки оторвать и укрепить. Пришить бретель-петлю.

Спинка: набрать на спицы 50 п., связать полотно высотой 26 см. Все петли закрыть.

Сборка: сшить боковые швы.



Условные обозначения:

- — лицевая петля
- — 3 п. провязать вместе
- — 2 п. провязать вместе
- — накид
- — 2 п. провязать вместе лиц. с наклоном влево
- — 2 п. провязать вместе лиц. с наклоном вправо



1



2



3



4



Эти замечательные комплекты из топиков, бюстье, юбочек и шортс позволят вам создать прекрасный летний гардероб, идеально подходящий для отпуска – ведь все компоненты так прекрасно комбинируются и дополняют друг друга!

ЛЕТНЕЕ НАСТРОЕНИЕ

5



6



7



8





1 Скроенный точно по фигуре топик с тонкими бретельками и треугольным декольте — прекрасный компаньон к шортам кораллового цвета с цветочной аппликацией из ткани в цвет топа.



2 Очаровательный топ Асилуэта с кокеткой и украшением из стразов по линии горловины дополнен расклешенной юбкой длиной ниже коленей.

3 Комплект из шортиков с широким воланом по линии талии и блузкой без рукавов, с глубоким декольте и укра-



шением в виде банта лучше сшить из легкой ткани.

4 Эффектный наряд из бюстье с тонкими бретелями и широким поясом с тонкими шнурами под грудью и юбки-карандаш с боковым разрезом, украшенным шнурами, можно скомбинировать с летящим жакетом из крепдешина в яркой цветовой гамме.

5 Стильно и соблазнительно выглядит этот наряд из длинной юбки и укороченного топа, сшитых из черного трикотажа. Дополнительный эффект создает украшение из белой фигурной каймы по верхнему краю юбки и нижнему краю топа.

6 Ярко и эффектно выглядеть поможет этот комплект из черно-белого бюстье на широких бретелях и мини-юбки с ярким принтом.

7 Сочетание белого и кораллового цветов прекрасно подчеркивает загар. Белый топ-бюстье на тонких бретельках и яркая юбка необычного покроя с имитацией двойного запаха помогут вам его продемонстрировать.

8 Топ из черного неопрена в спортивном стиле с американской проймой и белой застежкой-молнией дополнен эффектной двухслойной юбкой.



9 Белый топ-бюстье на этот раз представлен в комплекте с трикотажной мини-юбкой, декорированной длинной бахромой по нижнему краю, создающей просто невообразимый эффект!

10 Стильный комплект из плотного трикотажа: топ в спортивном стиле и облегающая мини-юбка с застежками-молниями по средней линии.

11 Оригинальный наряд из топика необычного покроя, с открытой спинкой с застежкой-молнией и мини-юбки, нижняя часть которой представляет собой сеточку из трикотажа. Такой комплект эффектнее всего будет смотреться, если выполнить его в насыщенном, ярком цвете.

12 Тот же топ очень удачно дополнен юбкой с поперечными полосами, скомбинированными из черного, красного и белого трикотажа.

13 На этот раз черный топ представлен в классическом сочетании с белой юбкой с имитацией запаха — идеальный выбор!

14 Очаровательный комплект из оригинального топика с треугольным вырезом на талии и бретелями, прикрепленными с помощью металлических колец, и мини-юбки с неглубокими разрезами спереди.





ПЛАТЬЕ В ПОДАРОК

Сшейте к отпуску легкое
красивое удобное и стильное
платье — для себя, любимой!

1 Оригинальное и очень эффектное платье с лифом-бюстье с вырезами и бретелями и мини-юбкой из ткани с принтом поможет вам продемонстрировать идеальную фигуру и отменный вкус.

2 Комфортное платье из тонкого батиста с лифом-

корсажем и ленточками, завязывающимися на банты и имитирующими рукава, выглядит просто очаровательно.

3 Очень стильное платье из ткани «под леопарда» с открытыми плечами, лифом-корсажем и белым воротничком можно надеть на





для лета выполнено с открытой спинкой, вырезами на талии и плечах и эффектными бретельками!

вечеринку и даже в офис — в комплекте с жакетом.

4 Оригинальное платье из из ткани в полоску с обтягивающим лифом и пышной юбкой благодаря своему покрою демонстрирует интересную игру полос.

5 Вечерний наряд для отдыха на морском побережье и не только: стильное платье с глубоким декольте, необычными бретельками на спинке и плиссированной юбкой, прикрепленной с лифу очень оригинальным способом — с помощью металлических колечек.

6 Очень женственное и элегантное платье из ткани оранжевого цвета с глубоким декольте и соблазнительной юбкой с запахом — то, что нужно для создания прекрасного летнего настроения.

7 Платье в стиле колор-блок скомбинировано из ткани вишневого, голубого, белого, черного и белого цвета. Необычный крой и использование разных цветов дают прекрасный результат!

8 Маленькое черное платье

9 Очень оригинальный наряд скомбинирован из нескольких видов ткани — яркого-синего трикотажа и шифона пастельных тонов. Обилие интересных деталей, таких, как замочки-молнии на талии, округлое бюстье, вырезы, юбка разновеликой длины, вырез на спинке, заставляют рассматривать это изумительное платье бесконечно долго.

10 Платье из ткани в крупную клетку с асимметричным воланом по линии низа выглядит эффектно и элегантно.

11 Романтичный наряд из ткани с цветочным принтом со спущенными плечами и рукавчиками и высоким разрезом сбоку лучше носить в комплекте с туфлями на высоких каблуках и высоких платформах.

12 Эффектное платье из черно-белой ткани с лифом-бюстье и оригинальными бретельками идеально подойдет для летней вечеринки!

Все мы каждый день испытываем нервные перегрузки из-за самых разных причин. Утром включаем на кухне телевизор, и на нас обрушиваются потоки негативной информации: войны, природные катастрофы, растущие цены. Согласитесь, все это не прибавляет оптимизма. А если реальная действительность грозит нам или нашим близким потерей работы, а квартира постоянно преподносит свои сюрпризы в виде отключения горячей воды, протекающих кранов, несмотря на растущие счета за коммунальные услуги... Как на этом фоне радоваться жизни?

Но если задаться целью и сконцентрироваться на чувствах, можно оказаться в оазисе ощущений, которые дают возможность почувствовать себя более свежей и отдохнувшей. А если научиться «нырять» в этот оазис регулярно, можно стать гораздо спокойнее, уравновешеннее и... счастливее!

Психологи утверждают, что, настраиваясь на свои чувства, мы не только открываем дверь в мир удовольствий и вновь обретаем испытанное в детстве необыкновенное ощущение восторга и удивления, но и сами становимся интереснее для окружающих.

А для этого надо постараться заставить свои органы чувств заработать на полную мощь. Как?

Для начала ответьте на вопросы теста.

УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СВОИМИ ОРГАНАМИ ЧУВСТВ

Вам надо будет выбрать уже готовые ответы, а затем подсчитать соответствующие им буквы.

1. Когда мне удалось увидеть красивый закат, я:

- А** — замерла, чтобы любоваться на него, радуясь, что я живу на земле
- Б** — слишком торопилась, чтобы насладиться этим зрелищем
- В** — уже и не помню, когда это было.

2. Когда слышу новую песню по радио, я:

- Б** — не всегда замечаю, что она новая — голова занята другим
- А** — с удовольствием слушаю: мне нравится разная музыка
- В** — не прислушиваюсь — все мелодии кажутся мне однотипными.

3. Когда я слишком напряжена или устала и мне предлагают сделать массаж плеч и спины, чаще я:

- В** — говорю «нет» — массаж на меня не действует
- А** — соглашаюсь — люблю, когда мои мышцы расслабляются
- Б** — хотела бы расслабиться, но не могу долго сидеть или лежать в одном положении.

4. Если мне удастся пойти в музей, я:

- Б** — стараюсь получить побольше информации
- А** — внимательно рассматриваю картины, передающие настроение своей цветовой палитрой
- В** — с удовольствием смотрю не только на картины, но и на окружающих людей.

5. Выходя на улицу, я чувствую, как пахнет воздух:

- В** — никогда, да и чем он может пахнуть?
- Б** — только в том случае, если он чем-то очень загрязнен
- А** — всегда: в разное время года он пахнет по-разному.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Большинство — А. Ваши органы чувств отражают яркую картину окружающего мира. И вы сможете еще больше обострить их, если последуете нашим советам.

Большинство — Б. Вы обкрадываете себя, не успевая насладиться жизнью во всем ее великолепии, и сами за повседневной суетой не замечаете этого. Последуйте нашим рекомендациям, и вы ощутите ту прелесть окружающего мира, которая способна обогатить ваше восприятие жизни.

Большинство — В. Ваши чувства спят, но их можно разбудить, и мы готовы помочь вам в этом.

Психологи разработали семидневную программу, которая позволит вам обострить чувственное восприятие мира. От простых коротких упражнений, цель которых — концентрация на приеме определенной чувственной информации, до мультисенсорных мини-медитаций. Желаем вам удачи!

РАДОСТЬ — ЭТО РАЙ ВНУТРИ НАС



ДЕНЬ ПЕРВЫЙ РАЗБУДИТЕ ВКУСОВЫЕ РЕЦЕПТОРЫ

Пока вы ждете, когда будет готов ужин, поставьте перед собой тарелочки с двумя разными видами мороженого, конфет, пирожных, фруктов, орешков — подойдет любая группа лакомств по вашему вкусу.

Медленно вдохните аромат каждого, а затем пробуйте по маленькому кусочку, а чтобы полнее ощутить их вкус, подержите каждый кусочек во рту, не глотая, как можно дольше.

Теперь вы понимаете, почему в книгах, описывая вкус, часто используют эпитеты: «восхитительный», «божественный», «фантастический»?..

ДЕНЬ ВТОРОЙ ОТКРОЙТЕ НОВЫЕ АРОМАТЫ

Зайдите в магазин, где продают ароматические масла, свечи, палочки и другие подобные товары. Попросите продавца дать вам понюхать разные ароматы: бергамот, лаванду, сандаловое дерево, гвоздику, эвкалипт, апельсин. Вдыхая каждый, остановитесь на мгновение и задумайтесь, какие чувства он в вас вызывает.

Психологи считают, что, вдыхая новые запахи и открывая в себе возникающие при этом чувства, вы пробуждаете дремлющую часть своего разума для новых идей.

РАССЛАБЬТЕСЬ С УДОВОЛЬСТВИЕМ

В конце трудного дня наградите себя массажем стоп. Он расслабит мышцы и снимет усталость с ваших натруженных за день ножек.

Примите ножную ванну, в которую можно капнуть немного ароматического масла, затем обсушите кожу ног мягким пушистым полотенцем, капните на стопы несколько капель масла для массажа (или растительного без запаха) и в течение пяти минут разминайте, растирайте и растягивайте мышцы от щиколотки до кончиков пальцев, не причиняя себе боли, а испытывая лишь приятные ощущения и мышечное расслабление.

ДЕНЬ ТРЕТИЙ МОЛЧИТЕ И СЛУШАЙТЕ

После обеденного перерыва сядьте за свой рабочий стол, закройте глаза и на три минуты сконцентрируйтесь на звуках, которые вас окружают. Вы узнаете все звуки? Возможно, среди них будут такие, о которых вы раньше и не подозревали.

В любом пространстве есть определенная тональность, звук, музыкальная нота, окружающий мир сам постоянно сочиняет музыку. Если мы захотим ее услышать, он подаст ее нам.

РАССМОТРИТЕ РОЗУ

Если вам давно не дарили роз, купите их себе сами. А вечером, когда все домашние накормлены и «заняты» телевизором, возьмите в руки самый красивый цветок и подробно рассмотрите его, наслаждаясь ароматом. Нежно переберите лепестки, ощутите их мягкость и шелковистость. В самой простой красной розе присутствует множество цветов — от бордового и алого до оранжевого и розового.

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ ПРИЛАСКАЙТЕ РЕБЕНКА

Когда малыш — ваш или вашей подруги — будет пробегать мимо, подхватите его, усадите к себе на колени и обнимите. Пусть ваши органы чувств поработают: почувствуйте аромат нежных, как шелк, волосиков на детской головке, ощутите, как теплые ручки обнимают вашу шею, посмотрите в его открытое личико, послушайте его легкое дыхание.

Улыбнитесь вместе с ним и ощутите детский восторг и непосредственную радость!

Если бы мы были так внимательны к каждому человеку, присутствующему в нашей жизни, весь мир вокруг нас мог бы измениться.



НЕМНОГО ПОМУРЛЫЧЬТЕ

Вы, наверняка, обращали внимание, насколько чувственны кошки. Они непревзойденные искатели удовольствий. Станьте и вы кошкой — на 10 минут. Хотите потереться спинкой о пол, поваляться на травке, потянуться к небесам, понежиться на солнышке — сделайте это. С удовольствием!

ДЕНЬ ПЯТЫЙ НАРИСУЙТЕ МЕЛОДИЮ

Какая-то музыка заставляет вашу душу трепетать, какая-то — энергично двигаться. Но из любой вы можете извлечь гораздо больше, если увидите ее. Возьмите краски или карандаши, включите свою любимую музыку и нарисуйте цветные образы, которые она навеивает. Если вы изобразите какую-то музыку особенно ярко, ваше чувственное восприятие произведения станет совершенно другим. А впоследствии, любя закат или морским прибоем, вы услышите ту же музыку в своей голове — а может быть, в душе.

ДЕНЬ ШЕСТОЙ ОПИШИТЕ СВОЮ БОЛЬ

Когда вы случайно споткнетесь или порежете палец, не позволяйте себе выпускать пар с помощью ненормативной лексики. Лучше сделайте глубокий вдох и понаблюдайте за своими ощущениями. Что это? Кинжальная боль, жжение, резь? Опишите их словами для себя. А потом детализируйте: какого они цвета, размера, формы, веса? Каковы ощущения: постоянные, спазматические, пульсирующие, движущиеся? Вы почувствуете, что происходит процесс.

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ СОЧИНИТЕ ПЕСНЮ СВОЕЙ ЕДЫ

Когда вы будете готовить обед, представьте себе, что каждый продукт представляет собой определенную музыкальную ноту. Сочиняйте свою собственную мелодию, которая будет отражать цвета, формы и ароматы ингредиентов, таких, например, как помидоры, лук, перец...

Вы станете лучше готовить, потому что сумеете заметить диссонанс, смешивая несовместимые продукты, и сможете улучшить свои произведения кулинарного искусства до таких высот, когда они станут настоящей симфонией!



Гороскоп

с 15 июля по 15 августа

Астролог-консультант **Николай БУРЯ**

ОВЕН Во второй половине июля большинству представителей этого знака придется заниматься обустройством дома и быта. С 27 по 31 июля высока вероятность травм. В начале августа многие будут наслаждаться всеми радостями лета. Родители будут много времени проводить с детьми и радоваться их успехам. Некоторых ожидают увлекательные романтические приключения и приятные знакомства.

Неблагоприятные дни в июле: 15, 20, 24, 30. В августе: 3, 6, 12, 15.

ТЕЛЕЦ Во второй половине июля вам придется много времени уделять как работе, так и дачным заботам и хлопотам. С 20 по 27 июля возможны крупные покупки. В первой половине августа придется заниматься домашними и семейными делами. Планирующие переезд смогут подыскать себе приличное жилье на новом месте. Финансовая ситуация будет стабильной. Серьезных проблем со здоровьем не предвидится.

Неблагоприятные дни в июле: 17, 22, 28. В августе: 1, 5, 9, 13.

БЛИЗНЕЦЫ Во второй половине июля звезды не рекомендуют пускаться в авантюры и опасные проекты. Вы можете столкнуться с неожиданными препятствиями и потратить много денег впустую. Август принесет большие хлопоты и суету в семейную и личную жизнь: поездки, путешествия, свадьба, забота о родителях, о детях. Чтобы оставаться в форме, уделяйте больше времени отдыху, старайтесь хорошо высыпаться.

Неблагоприятные дни в июле: 16, 20, 25, 29. В августе: 2, 6, 11, 14.

РАК Во второй половине июля у вас есть шанс значительно укрепить финансовые и профессиональные позиции. После 20 числа возможны крупные покупки, но они не повредят вашему бюджету. В первой половине августа многим удастся найти дополнительные источники заработка, подписать выгодные договоры или принять неожиданные деловые предложения с хорошими перспективами на будущее.

Неблагоприятные дни в июле: 18, 22, 28. В августе: 1, 5, 9, 14.

ЛЕВ Во второй половине июля избегайте перегрузок. Пора подумать об отдыхе. Август может порадовать приятными финансовыми сюрпризами: вам могут вернуть долги, о которых вы уже и сами забыли. Недавние дела вступят в стадию реализации. Не теряя времени, беритесь за новые проекты. Вам повезет и в делах, и в личной жизни. А поездки и путешествия будут успешными и принесут много удовольствия.

Неблагоприятные дни в июле: 16, 21, 25, 29. В августе: 2, 6, 11, 15.

ДЕВА Во второй половине июля возможен спад энергии, что затруднит осуществление намеченных планов. После 27 июля будьте внимательны к новым знакомым и предложениям. Не принимайте все на веру. Первую половину августа лучше посвятить отдыху, чтобы снять нервное напряжение. Финансовая ситуация обещает быть стабильной, а вот здоровье потребует повышенного внимания.

Неблагоприятные дни в июле: 15, 17, 22, 27. В августе: 1, 5, 10, 14.

ВЕСЫ Во второй половине июля может закрутиться целый вихрь интриг как в личной жизни, так и на работе. Однако звезды в этот период будут на вашей стороне, и победа останется за вами. В первой половине августа могут быть проблемы с деньгами и в личных отношениях. В решении многих вопросов вы сможете получить поддержку друзей. Именно благодаря их участию в ваших делах начнется устойчивая полоса везения.

Неблагоприятные дни в июле: 15, 21, 24, 29. В августе: 3, 7, 11, 15.

СКОРПИОН Во второй половине июля возможно дальнейшее путешествие, новое приятное знакомство или любовная связь, но без дальнейших перспектив. Те, кому не удастся отправиться в отпуск, сумеют существенно преуспеть в делах. В первой половине августа появятся удачные шансы для развития карьеры и укрепления отношений с окружающими. Многие контракты и планы будут удачными.

Неблагоприятные дни в июле: 18, 22, 28. В августе: 1, 4, 8, 13.

СТРЕЛЕЦ Во второй половине июля возможны неожиданные проблемы, которые даже могут решаться в суде. Встречи и переговоры в период с 4 по 16 августа могут изменить ваши первоначальные планы и наметить важные удачные поездки. Финансовое состояние будет нестабильно. Деньги постоянно будут уходить на различные нужды. Здоровье будет ослаблено, возможно обострение хронических заболеваний.

Неблагоприятные дни в июле: 15, 19, 26, 30. В августе: 3, 7, 12.

КОЗЕРОГ Некоторый спад настроения и житейские проблемы во второй половине июля могут отразиться на здоровье. В семье и личной жизни возможны серьезные проблемы и переживания. Первая половина августа принесет большой объем работы и необходимость отстаивать собственные интересы. В этот период следует обратить повышенное внимание на здоровье и больше времени уделять отдыху.

Неблагоприятные дни в июле: 18, 23, 27, 31. В августе: 4, 8, 14.

ВОДОЛЕЙ С 19 по 24 июля возможны проблемы со здоровьем, финансами, задержка с отпуском. В личной жизни не стоит принимать судьбоносных решений. Чтобы не вызвать серьезных конфликтов в семье и на работе, 26-30 июля избегайте любых споров. Намеченные на начало августа поездки могут не состояться. Большие хлопоты могут доставить домашние питомцы.

Неблагоприятные дни в июле: 19, 26, 30. В августе: 3, 7, 12, 15.

РЫБЫ Во второй половине июля возможны финансовые трудности, проблемы и неприятности в делах. В конце месяца не выясняйте отношения с домашними и возлюбленными. Пустяковая ссора может перерасти в бурный скандал. В первой половине августа лучше подумать об отдыхе и укреплении здоровья. Одиноким людям могут рассчитывать на новое знакомство или возобновление старых связей.

Неблагоприятные дни в июле: 18, 23, 25, 31. В августе: 4, 10, 14.

РОМАНЧИКИ И ПАЛЬЧИКИ

Лето — самое время для легких, ни к чему не обязывающих увлечений и курортных романов. И хотя большинство из нас уверены, что летние отношения — не навек, все же так хочется как-то определить характер нового знакомого. Особенно, если познакомились вы с ним на пляже, где вместе с одеждой со всех слетели условности. А без одежды не определишь ни характер, ни склонности человека, ни его, извините, достаток.

Мтак, вы лежите на пляже. Не в шезлонге, а прямо на полотенце, расстеленном на песке. Рассмотрели уже всё: море, камешки, аттракционы, палатки с мороженым, сувенирами, фастфудом и газировкой... Спать нельзя — сгорить... А перед вами то и дело проходят ноги: туда-сюда... Ну что на них смотреть? Ноги и ноги. Идут себе и идут. И вдруг вы видите, как чьи-то ноги направляются прямо к вам. Присмотритесь внимательно. Потому что мы расскажем, как по ступням и пальцам ног определить характер человека. Психологи давно занимаются изучением пальцев ног и ступней человека, поэтому помогут сделать некоторые выводы. Совсем недавно мы писали, что демонстрировать свои ступни не любят люди замкнутые, привыкшие держать дистанцию и не терпящие посягательств на личное пространство.

А те, кто открыли свои ступни хотя бы на пляже, не подозревают, что сейчас мы узнаем о них кое-что такое, о чем они, возможно, и сами не догадывались. Обратите внимание на пальцы ног вашего нового знакомого. О чем они вам расскажут?

ПЕРФЕКЦИОНИСТ

Если все пальцы, кроме мизинца, почти одной длины, значит, их хозяин очень педантичен и любит во всем порядок. У него все в жизни должно быть по высшему разряду.

НЕЗАВИСИМАЯ ЛИЧНОСТЬ

Большой палец — показатель самооценки. Если его основание значительно тоньше окончания, перед вами человек слишком высокого мнения о собственной персоне и льстит себе. Тот, у кого большой палец «повернут» к остальным четырем, зависим от мнения окружающих. А если этот палец приподнят над остальными, значит, перед вами очень независимый человек, который мало прислушивается к чужим советам. Некоторые психологи, кстати, советуют, знакомясь с молодым человеком, обращать внимание, насколько его большой палец ноги отодвинут от остальных пальцев. Они считают, что у человека с хорошо развитым чувством юмора промежутка между большим и остальными пальцами быть не должно.

ТОНКАЯ НАТУРА

Второй палец указывает на эмоциональность. Если он длиннее большого — человек сентиментален и чувствителен. Узкий у основания и широкий к концу второй палец свидетельствует о том, что человек склонен драматизировать любую мелочь.

ВОЛЕВОЙ ХАРАКТЕР

Третий палец отвечает за силу воли и характера. Чем больше подушечка этого пальца, тем сильнее характер и тверже воля. Чем этот палец длиннее, тем более человек амбициозен в своих профессиональных устремлениях.

УПРЯМЫЙ И ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННЫЙ

Чем длиннее у мужчины четвертый палец, тем больше у него в чести семейные ценности. Обладатель приплюснутого четвертого пальца конфликтен и упрям в достижении цели. Но обратите внимание на подушечку четвертого пальца — она отвечает за материальный достаток. Больше подушечка — обеспеченнее жизнь.

БУНТАРЬ И ЛИДЕР

Мизинец — показатель взаимоотношений с обществом. Если он искривлен и значительно меньше остальных пальцев, значит, перед вами бунтарская личность, не принимающая в расчет общепринятые условности, у которой свой путь в жизни. Причем, большая подушечка мизинца говорит о том, что его бунтарство основано на сообразительности и умении самостоятельно решать проблемы, а не только бросать вызов обществу.

Вы не успели рассмотреть пальцы ног своего нового знакомого, но по пути к морю обратили внимание на ступни. И о чем они вам поведают?

ТРУДОЛЮБИВ И ДИНАМИЧЕН

Широкая стопа свидетельствует о расчетливости и сообразительности человека. Та-

кие ступни бывают у трудолюбивых людей, которые не могут сидеть без дела и постоянно находятся в движении.

МЕЧТАТЕЛЕН И РАНИМ

Узкая, с тонкими пальцами стопа, как правило, бывает у людей творческих, мечтательных и ранимых. Они обожают, чтобы за ними ухаживали.

ВЫБИРАЙТЕ МУЖЧИНУ ПО ПЯТКАМ И... ОТНОШЕНИЮ К НОСКАМ

На протяжении всей жизни на наших ступнях появляются приобретенные неприятности: выступающие косточки, натоптыши и вросшие ногти.

Вы думаете, что они появляются из-за неудобной обуви? А вот психологи считают, что изменения стоп — ответ на эмоциональное состояние.

● Широкая пятка свидетельствует о жизненной силе, узкая — признак неуверенности не только в себе, но и в собственном будущем.

● Наростки, выступающими косточками и натоптышами со временем обзаводятся те люди, которые больше заботятся о других, чем о себе.

● Ногти врастают не только у тех, кто их неправильно подрезает, но и у тех, кто чувствует себя уязвимым от внешних обстоятельств.

А вообще специалисты говорят, что люди, которые ухаживают за своими ногами, знают себе цену, любят и уважают себя. И, соответственно, наоборот. Выходит, что если ваш муж забывает мыть ноги и менять носки, значит, его самооценка занижена.



Мессе

КАКОЙ ВАМ ПОДХОДИТ ОТДЫХ?

Каждый из нас мечтает о летнем отпуске, чтобы отдохнуть так, как душа пожелает, и каждый представляет себе свой лучший отдых по-разному.

Кто-то хочет поехать в деревню, кто-то — порыбачить на Волгу, некоторые собираются поплавать с аквалангом среди кораллов, кто-то уже сложил все необходимое в рюкзак, чтобы отправиться в горы или спуститься на байдарке по горной речке, кто-то грезит о морских пляжах и уютных кафе на заморских набережных, а кому-то снится родной дачный участок, походы в лес по грибы, вечерний костер...

Но уверены ли мы, что именно этот вид отдыха, который мы выбрали, подходит нам больше всего? Всегда ли он соответствует нашему характеру? Чтобы понять это, отвечайте на вопросы нашего теста, а потом уже делайте свой выбор.

- | | |
|--|---|
| 1 Нравится ли вам быть в центре внимания? | 7 Вы когда-нибудь почивали в палатке или шалаше — в лесу? |
| 2 Сможете ли вы расслабиться в новой обстановке? | 8 Представляете ли вы свой отдых без баров и дискотек? |
| 3 Любите ли вы лесные прогулки? | 9 Вы хорошо переносите акклиматизацию? |
| 4 Вам нравится во время отпуска ездить на экскурсии? | 10 Нравится ли вам созерцание звездного неба? |
| 5 Если вы отдыхаете в одиночестве, вам комфортно? | 11 Вас очень раздражают шум и суета? |
| 6 Хотели бы вы поехать или поплыть в крутоеветное путешествие? | 12 Вам нравится отдых в большой компании? |

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

За каждый положительный ответ на вопросы 1, 2, 4, 5, 6, 8, 9, 11, 12 — запишите на свой счет по одному очку. За каждый отрицательный ответ на вопросы 3, 7 и 10 — тоже по одному очку.

Если вы набрали больше 8 очков — вы активный турист. Путешествия, открытия (хотя бы для себя), знакомство с новыми для вас странами, городами, людьми — это то, что вам полезно и приятно.

От 4 до 8 очков — сочетание созерцания (морского прибоя и заката над морем), полного расслабления (купание в море и загорание на пляже), познания (экскурсии по историческим местам), вечера в тесной компании или с любимым (в тихом уютном кафе на набережной) — вот самый полноценный отдых для вас.

Меньше 4 очков — все эти красоты — не для вас. Вы не любите уезжать далеко от дома. Размеренный, спокойный отдых по давно заведенному распорядку, где сочетается полезное с приятным: сначала полив огорода, потом его прополка, затем речка, рыбалка, прогулка в лес, а вечером — костерок, шашлычок, задушевные беседы... Что может быть прекраснее!

Только отдых вдвоем.

Вас давно уже считают парой. Вы — почти семья. А этим летом вы собираетесь вместе поехать на берег теплого моря, отправиться в дальнее путешествие или просто пойти вместе в поход. Предвкушая удовольствие, вы даже не подозреваете, что совместный отпуск может сплотить вас навсегда, а может привести к расставанию. И здесь многое зависит от вас. На что же вам стоит обратить особое внимание, чтобы отдых вдвоем оставил только приятные воспоминания?



ВДВОЕМ С ЛЮБИМЫМ

СУМКА — ТОЛЬКО ОДНА И ТОЛЬКО МАЛЕНЬКАЯ!

Представьте себе, что вы встречаетесь возле такси, чтобы вместе отправиться на вокзал или в аэропорт. Настроение счастливо-приподнятое! Но оно может улечься в один миг — как только ваш любимый увидит вас с огромным чемоданом или шестью неподъемными сумками. Вас можно понять, ведь и косметика, и одежда в отпуске должны быть лучшего качества — вы же не хотите, чтобы любимый видел вас не «при полном параде»! Но подумайте и о нем. Ему ведь придется носить весь багаж за вами!

Не набирайте с собой много вещей, особенно если вы едете в недалекое и недолгое путешествие. Он ведь вполне резонно может подумать, что любое мероприятие, которое вы затеете в будущем, обернется для него тасканием тяжестей. А вот умение обходиться немногим оценит любой мужчина.

«Если я предлагаю Марине пойти куда-нибудь, ей на сборы

вполне хватает десяти минут. И в путешествие она берет с собой одну небольшую сумку. От этого складывается впечатление, что и в жизни она простой и легкий человек, способный довольствоваться минимумом удобств. Это мне в ней очень нравится». Станислав, 29 лет.

БУДЬТЕ ЕСТЕСТВЕННОЙ!

В таком романтическом путешествии вы, конечно, собираетесь вести себя так, чтобы его не раздражали ваши маленькие слабости.

Старайтесь, но не слишком. Если до этого он видел вас всегда стильно одетой, причесанной и с безупречным макияжем, здесь можно появиться перед ним в футболке, джинсах и совсем не накрашенной. Ничего страшного. Мужчины любят естественность. А совместное путешествие — лучшее время для того, чтобы стать ближе. Будьте веселой, легкой, естественной и открытой — эти качества ищут в женщинах все мужчины. Роль утонченной леди хороша в театре, в жизни будьте проще.

ПУТЕШЕСТВИЕ — ЭТО ОТДЫХ ПО ИНТЕРЕСАМ

Отправляясь в путешествие, каждый имеет в виду какой-то конкретный отдых, который он хочет разделить с дорогим человеком.

«Когда мы с Галей поехали отдыхать на море, я предвкушал: мы лежим с ней на пляже, у самой кромки прибоя, и слушаем, как волны, одна за другой, накачивают и откачивают. Мне хотелось вместе наслаждаться солнцем, морем, природой. Но, оказывается, она на каждый день запланировала по экскурсии. И всю неделю мы ездили в автобусе, а потом плелись под жгучим солнцем осматривать местные достопримечательности. Она была свято уверена, что мы просто обязаны их посетить, раз уж нам выпала такая удача. Когда я робко намекнул, что устал от поездок и хотел бы просто поваляться на пляже, она обиделась. На этом наше совместное путешествие и закончилось. Галка продолжала кататься на экскурсии, а я отлеживался под шум прибоя на берегу», — рассказывает **Михаил, 25 лет**.

Если вы путешествуете самостоятельно, а не в составе какой-то группы, лучше не планируйте мероприятия заранее. Делайте то, что вам обоим хочется в данный момент. Спонтанные решения, принятые внезапно, повышают настроение и очень сближают.

МАЛЕНЬКОЕ, НО ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО

Какими бы прекрасными и тесными ни были ваши отношения, все-таки, время от времени, надо хоть чуть-чуть отдыхать друг от друга. Договоритесь, что когда-то вы пройдетесь одна по магазинам или отправьтесь с утра на берег моря, чтобы посидеть и посмотреть на волны, предаваясь только своим мыслям. Да и мужчине тоже надо иногда побыть одному.

«Когда мы проводили вместе каникулы, Светлана иногда утром говорила: «Сегодня я собираюсь кое-что сделать (куда-то сходить). Встретимся за обедом», — и уходила. Наверное, благодаря этому мы за две неде-

ли ни разу с ней не поссорились», — считает **Алексей, 27 лет**. Поэтому, если вы хотите провести свою поездку без ссор и вернуться домой вместе, подумайте, как обеспечить друг другу хотя бы небольшое личное пространство, чтобы каждый мог провести какое-то время так, как хочет он. Дайте своему мужчине несколько часов поспать в одиночестве. Это только укрепит ваши отношения.

ПОИГРАЕМ?

Иногда на отдыхе наступает такое время, когда на нас обрушивается вынужденное безделье: погода подкачала, вылет задерживается, автобус сломался или порт назначения не принимает...

Западные психологи предлагают в таких ситуациях... поиграть.

Вот несколько простых игр, рассчитанных на двоих, в которые вы можете играть со своим мужчиной, когда вам скучно.

ЧТО БЫЛО, А ЧЕГО НЕ БЫЛО

Для этой игры вам потребуются: вы с любимым, два листа бумаги и две ручки.

УСЛОВИЕ. Оба должны написать пять коротеньких историй о себе, четыре из которых — чистая правда, а пятая — вымысел.

ЗАДАЧА. Прочитать, что напи-

сал каждый, и понять, что из написанного происходило на самом деле, а что придумано.

На первый взгляд кажется, что такая игра просто поможет убить время, но когда вы ее начнете, то сами удивитесь, насколько она вас увлечет.

Во-первых, вы узнаете, как ваш мужчина умеет писать сочинения, во-вторых, эта игра, ни к чему не обязывая, даст вам в чем-то понять его и открыть для себя, насколько искусно он может лгать. А в-третьих, у вас появится возможность поговорить с ним о том, что каждый из вас написал о себе. Доверительный и доброжелательный разговор даст вам возможность не просто посмеяться вдвоем, он позволит и время скоротать, и друг друга лучше узнать.

НАПИШИТЕ СЕБЕ ПИСЬМО

Возьмите снова бумагу, ручку и оба напишите себе по любовному письму.

УСЛОВИЕ. Это должно быть то письмо, которое вы мечтаете получить от любимого.

В нем должны быть те слова, фразы, а может быть, даже стихи, которые вам очень хотелось бы прочитать в его послании вам. Возможно вы не можете сказать о чем-то ему вслух, но мечтаете услышать от него. Вот это и напишите.

ЗАДАЧА. Обменяйтесь письмами, если, конечно, увидите, что ваш мужчина готов к таким откровениям. Прочтите оба письма друг другу: вы — ему «ваше», а он — вам «его» письмо.

Такое романтическое времяпрепровождение даст вам понять, что каждый из вас думает о ваших любовных отношениях, чего вам с ним не хватает в вашей жизни и что каждый из вас готов дать другому.

ЧИТАЕМ МЫСЛИ ВСЛУХ

Третья игра также рассчитана на письменное изложение того, о чем каждый из вас мечтает.

УСЛОВИЕ. Вы должны написать о том, что может сделать вашего любимого счастливым. Для этого каждый из вас должен написать об этом втайне друг от друга — не подглядывая и не задавая никаких вопросов.

ЗАДАЧА. Когда закончите писать это «сочинение», пусть каждый из вас скажет вслух, каким образом он может сделать своего спутника счастливым.

А затем наступит время проверить, насколько совпадают ваши представления о счастье любимого человека с его собственными и наоборот: его представления с высказанными вами пожеланиями.

Во-первых, это поможет вам обоим выяснить, насколько хорошо вы знаете друг друга. А может быть, написанное вами и прочитанное вслух послужит ему руководством к действию по осуществлению вашей мечты? И наоборот: по осуществлению его мечты вашими силами? Хорошая подсказка, если вы мучаетесь в раздумьях перед его днем рождения, годовщиной вашего знакомства или даже просто перед Новым годом.



«ГРУЗИТЕ АПЕЛЬСИНЫ БОЧКАМИ!...»



Наверняка, великий комбинатор Остап Бендер и не подозревал, что бочка — очень нужный в хозяйстве предмет и подходит не только для транспортировки апельсинов.

Если вы владеете навыками работы с «болгаркой», из металлических бочек можно сконструировать много нужных в хозяйстве предметов.

■ Проще всего превратить бочку в шкаф, вырезав часть боковой поверхности и подвесив ее на петлях, как дверцу. Такой шкаф можно использовать как полку для папок с документами и даже как сейф, если у вас есть домашний офис.

■ Из бочек получается прекрасный домашний бар. Можно использовать для него одну бочку, а можно соединить общей столешницей две одинаковые.

■ Если у бочки не только выпилить крышку, но и прикрепить к ней решетку, у вас получится замечательная барбекюшница.

■ Из бочки можно соорудить необычное кресло. Спинкой будет служить либо часть стенки бочки, либо несколько прикрепленных к бочке досок. Конечно, для удобства сидение следует сделать мягким, положив на него толстую подушку.

■ Если вы владеете не только «болгаркой», но имеете и сварочный аппарат, то сможете превра-

тить бочку в оригинальный диванчик.

■ Имея два кресла из бочек, вы, при необходимости, легко превратите их в скамью, надо лишь сбить из досок сиденье скамьи.

ВНИМАНИЕ! Чтобы обезопасить себя от острых краев «новой» мебели, наденьте на них разрезанные вдоль куски шланга небольшого диаметра. При желании можно покрасить бочки в любой пугный вам цвет краской для металлических поверхностей.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА



Настоящая ЛЮБОВЬ?

Курортный РОМАН?

Так, небольшое ПРИКЛЮЧЕНИЕ?..

Вы уже второй день на море. Вы расслаблены, и из памяти неспешно стираются хлопоты, заботы и беспокойства Вашего вчера и позавчера. Южное солнце печет, волны с тихим плеском набегают на берег и, отхлынув, зовут Вас за собой, в манящую прохладу. И Вы снова и снова поддаетесь их зову...

А на берегу — другое кино: загорелые ноги, мощные торсы и красиво накачанные бицепсы. И их обладатели манят Вас не в прохладу, а в огонь страстей и лаву безумств!..

Но время пролетело, как в сказке, и вот уже поезд мчит Вас в сторону дома родного. А в багаже у Вас — сумка, чемодан и... воспоминания о том, что было. Так что же это было?

1. Первая мысль, пришедшая Вам в голову, едва Вы его увидели:

А — «Господи! Неужели мечта сбывается?..»

Б — «Какой красавец! И — один?..»

В — «Отлично, с ним, похоже, скучать не придется!»

Г — «Я хотела какого-нибудь приключения? Так вот оно!»

2. Для разведчиков важна последняя фраза в разговоре. А для знакомства — первая. И его первыми словами были:

А — «Как долго я вас искал!..»

Б — «Здесь так печет солнце! Могу я предложить красавице уютное место в тени и бокал шампанского?..»

В — «Девушка, помогите, пожалуйста, нам выиграть волейбольный матч и обогнать всех на скутере!..»

Г — «Вижу по глазам — вы обожаете танцевать. А у нас сегодня вечеринка. Не желаете присоединиться к веселой компании?»

3. Вы разговаривали всего несколько минут, но уже пережили целую гамму ощущений:

А — Обалдеть! Мы явно настроены на одну волну. А точно, что мы раньше не были знакомы?..

Б — Господи, как с ним легко и интересно... флиртовать.

В — Хотя я о нем еще ничего не знаю, но с ним так приятно общаться. Здорово, что я с ним познакомилась...

Г — Где моя тайная полиция? Я хочу знать о нем всё! И познакомиться поближе...

4. Первое свидание, даже длившееся до самого утра, все равно когда-нибудь заканчивается. И что же вы за это время узнали о своем герое?

А — Что у него подходящий знак зодиака, хорошая мама и грандиозные планы на будущее.

Б — Что у него интересная работа и серьезная должность, а с лучшим другом они тезки!

В — В общем, фамилия у него достаточно распространенная...

Г — Лето такое короткое, а у него такие планы!..

5. Курортный роман... Насколько это серьезно для Вас?

А — Настоящую любовь обретают не только в трудовые будни. И на отдыхе можно встретить свою вторую половинку...

Б — Как сошлись — так и разошлись! Ничего серьезного!

В — На отдых едут веселиться и развлекаться. Почему я должна быть исключением?!

Г — Курортный роман — как «дамский» роман: захватывающий, интригующий, с приключениями, а в конце — немного грустно...

6. И дома, и на отдыхе Ваши предпочтения

неизменны? Кто прежде всего привлечет Ваше внимание?

А — Пусть не очень мускулистый, зато очень милый и романтический!

Б — «Симпатяшка», «обаяшка» и «не жадина» в одном лице.

В — Рельефная мускулатура на бронзовом теле и плавает, как рыба — настоящий мачо!

Г — Немногословный, с роскошной шевелюрой и в темных очках — от него так и веет какой-то тайной...

7. Вы вернулись домой, к привычному образу жизни. Ваше отношение к тому, что было еще недавно?

А — Вымочите слезами всю жилетку подруги, убеждая ее и себя, что упустили свою «половинку».

Б — Закончился отпуск — значит, закончился и роман. Небольшая ностальгия — не в счет...

В — Отдых получился на славу. И даже романчик случился...

Г — Романы с продолжением — это для писателей. А мой прекрасный, бурный, захватывающий роман окончен, и это — правильно. Хотя я еще не решила, куда поеду следующим летом...



Большинство ответов А

Вы — романтик с большой... мечтой

Вы чересчур эмоциональны. Ласковый южный ветерок, плеск волн, золотой песок пляжа и на нем — милый и романтичный молодой человек, почти не знакомый, но уже такой близкий и родной. Чувства захлестывают Вас, и Вы, словно в омут, бросаетесь в объятия... курортного романа.

Да-да, именно так! Вряд ли ваши отношения, несмотря на Вашу готовность пойти до конца, то есть до венца, продлятся дольше, чем отпуск — так что, как говорили в былые времена пионерам, будьте готовы! Берегите свою ранимую романтическую душу, свое нежное девичье сердце от разочарования, что этот «милый и романтичный» всего лишь искал развлечения.

Даже если ваш роман действительно роман, а не так — одно заглавие, вряд ли продолжительность его окажется такой, о какой Вы мечтаете! Вспомните, даже в кино история доктора Жени из Москвы и учительницы Нади из Ленинграда, героев «новогоднего» романа, так и не дошла до венца...

Большинство ответов Б

Вы — богиня флирта

У Вас разум не соперничает с чувствами, он их контролирует — в такой степени, что Вы практически всегда ощущаете, где проходит граница допустимого. Вам не нужны приключения, влекущие в неизвестность и, тем более, «грозящие» непонятными продолжениями. Но легкий флирт с симпатичным, обаятельным представителем сильного пола Вас не только не пугает — он привлекает возможностью новых впечатлений. Для Вас это — игра, и, по-вашему, ей самое место именно на курорте, к тому же, мужчины «клюют» как раз на таких независимых женщин, которых им так приятно «победить». А Вы спокойно чувствуете свое преимущество, и «поле битвы» всегда остается за Вами...

Кстати, если Вы действительно до такой степени владеете техникой самоконтроля, и Ваши чувства и

эмоции без приказа не проявляют себя, то вполне можете рискнуть и на продолжение романа-игры. Вдруг вырисуется что-то еще более интересное?..

Большинство ответов В:

Вы — госпожа Приключение

Если впереди ожидается что-то веселое и интересное, Вам всегда туда! Жаркое солнце на небе или холодная таинственная луна — без разницы, это всегда время развлечений. Шумные плескания в море и гонки на скутерах, звонкие удары по мячу на пляжной волейбольной площадке, пряные коктейли на вечеринках, танцы до утра, любовные приключения — всё здорово и ничего серьезного! Всё это входит в список обязательных развлечений на отдыхе, составленный еще дома.

А вот домой забирать с курорта, кроме воспоминаний, ничего не надо: любовная интрижка хороша для курорта, дома пряный аромат ее рассеется, а образ мачо слегка поблекнет. Так что, выступая режиссером своего любовного сериала, заранее настраивайтесь на достойное его завершение — легкое, без клятв и обязательств. И верьте: сценарий Вашей настоящей любви еще только пишется!..

Большинство ответов Г:

Вы — жрица любви

Вы любите и умеете любить! И Вы безумно жаждете, хотя бы на время, вырваться из рутинного круга проблем и забот. Так отпуск и придуман для этого! Во всяком случае — Ваш.

Головокружительный, сногшибательный, страстный, потрясающий — любые самые-самые эпитеты подойдут для Вашего романа, сжигающего Вас в пламене любви!

Но... Вы понимаете, что огонь «курортной любви» сходит лишь раз в году — на тех, кто готов воспламениться. Вы готовы стать его «жертвой»... на весь отпуск. И готовы к тому, что «яркий костер через миг угас» — но этот миг еще не раз долгими зимними вечерами согреет Вашу душу «огневым» воспоминанием!..



ФЕМИ

для сказочников

Сказки, былины, легенды, «преданья старины глубокой» всегда вызывают живейный интерес — и не только у детей, но и у взрослых людей — своей причудливой смесью реальных житейских подробностей и чудесного вымысла, картинками совершенно другого мира, так похожего на наш, но где вдруг начинают действовать фантастические герои и происходить невероятные события.

А в памяти нашей храним мы не только сказки и предания, но и их рассказчиков и сочинителей. Есть великое множество сказок, именуемых просто «народными». Однако немало и таких, чье авторство нам доподлинно известно. О двух «сказочниках» — С.Т. Аксакове и П.П. Вазове, подаривших нам прекрасные истории о любви и верности — наш рассказ.

ЦВЕТОЧЕК ДЛЯ ЛЮБИМОЙ. АЛЕНЬКИЙ...

Сергей Тимофеевич Аксаков прожил долгую и насыщенную жизнь. Были в ней годы, отданные государственной службе, были, посвященные писательскому труду. А рядом с ним по жизни шла его жена — его Любовь и Муза, прекрасная женщина, силу чувства которой писатель запечатлел в сказочной истории Настеньки и аленького цветочка...

ЧИНОВНИК, ПИСАТЕЛЬ, ОБЩЕСТВЕННЫЙ ДЕЯТЕЛЬ

Сергей Тимофеевич Аксаков родился 1 октября 1791 года в Уфе в семье прокурора земского суда Тимофея Степановича Аксакова. Он рано полюбил книги: в четыре года уже свободно читал, а в пять — декламировал стихи русских поэтов, пересказывал в лицах сказки «Тысячи и одной ночи». Затем были гимназия, Казанский университет. В 1808 году юноша приехал в Санкт-

Петербург, где поступил на службу переводчиком в Комиссию по составле-



нию законов, позже его перевели в Экспедицию о государственных доходах. Во время Отечественной войны 1812 года Аксаков, не допущенный к военной службе по состоянию здоровья, уехал в

доставшееся ему в наследство оренбургское поместье, где и прожил следующие полтора десятилетия, и лишь летом 1827 года возвратился в Москву.

Несколько лет Аксаков служил цензором в Московском цензурном комитете, но своим «либеральничаньем» вызвал неудовольствие начальства и был уволен. После занял должность инспектора в Константиновском землемерном училище; благодаря ему, училище было реорганизовано в меже-

вой институт, а Сергей Тимофеевич назначен был его директором.

К 1838 году здоровье Аксакова значительно ухудшилось: он увольняется с должности директора института и решает окончательно оставить службу.

СЕМЕЙНАЯ ХРОНИКА

...В Москве жил Семен Григорьевич Заплатин — боевой генерал, в свое время воевал под началом знаменитого Суворова. При одном из славных геройских дел — осаде и взятии Очакова — генерал увидел плененную турчанку Игель-Сюмь и, пораженный ее красотой, взял себе в жены. Но семейное счастье генерала Заплатина было недолгим, жена рано умерла, и он с дочерью Оленькой, в которой видел черты своей возлюбленной и которую просто обожал, поселился в Москве. Отец, как мог, пытался заменить дочери умершую мать, много занимался ее воспитанием и образованием.

Но «идиллию» их тихой семейной жизни нарушил молодой человек, познакомившийся с семейством в один из редких своих наездов в Москву во время оренбургского житья. Сергей Аксаков был пленен красотой и добрым сердцем Ольги, и, само собой, зачастил в дом Заплатиных. Между молодыми людьми вспыхнуло сильное и светлое чувство. Когда Сергей попросил у генерала руки его дочери, тот, уронив скучную боевую слезу, благословил их от чистого сердца на счастливое супружество. В июне 1816 года молодые обвенчались и уехали в аксаковское имение.

Пожелание отца о счастливом супруестве полностью сбылось. И Сергей Тимофеевич, и Ольга Семеновна были благодарны судьбе, что свела их вместе. А по глубокому убеждению Аксакова, именно благодаря Оллине, как он ласково называл супругу, ее любящему и выдержанному характеру их семью поистине можно было считать образцовой. Ольга Семеновна смогла достичь необыкновенной душевной близости всех членов семьи, она вносила в нее тепло и гармонию, а ее такта, любви и сердечности хватало не только на близких, но и на друзей их семьи.

Одним из проявлений их любви стали дети, их Ольга Семеновна родила одиннадцать. К сожалению, четверо из них умерли почти сразу же после рождения, а один, Михаил, в возрасте семнадцати лет. Несмотря на испытания, раз за разом настигавшие их семью, Ольга и Сергей все вынесли

и еще сильнее сроднились, а детей сумели воспитать достойными, талантливыми людьми и гражданами. Семья Аксаковых всегда являлась примером для подражания — была на редкость дружной; существование ее покоилось на согласовании наклонностей всех ее членов, на гармонии настроений и взглядов. Дети боготворили отца, любили и чтили мать, бывшую вдохновительницей их православного воспитания, сочетавшую в себе преданность семье и общественный темперамент, знание духовной и современной художественной литературы...

Благодаря открытой, доброжелательной и высокоинтеллектуальной атмосфере семьи Аксаковых, в их доме всегда бывали гости — известные люди того времени. А после того, как Аксаковым было приобретено имение Абрамцево под Москвой, оно на многие десятилетия стало центром притяжения для большого круга писателей, журналистов, ученых и театральных деятелей.

«НЕТ КРАШЕ НА СВЕТЕ...»

Когда Аксаков оставил службу и решил посвятить себя любимому делу — писательству, его Оллине оказалась ему верным другом, помощником и музой, которая сыграла, наверно, самую значительную роль в жизни писателя и без которой он, скорее всего, многого не достиг бы. Об этом «многом» прекрасно сказал один из исследователей творчества С.Т. Аксакова: «Русская литература чтит в нем лучшего из своих мемуаристов, незаменимого культурного бытописателя-историка, превосходного пейзажиста и наблюдателя жизни природы, наконец, классика языка»...

Можно сказать, вся жизнь Аксакова прошла с пером в руке. Литературная и театральная критика, переводы... В 1847 году вышла книга очерков «Записки о рыбалке», в 1852 — «Записки ружейного охотника Оренбургской губернии», ставшие в то время своего рода бестселлерами, получившие высокую оценку знатоков и восторженные отзывы читающей публики. И до сих пор они читаются с неослабевающим интересом.

Но наиболее ярко реалистичный талант Сергея Аксакова раскрылся в автобиографических книгах «Семейная хроника» и «Детские годы Багрова-внука», написанных на основе воспоминаний и семейных преданий. Создал историю трех поколений семьи Багровых, Аксаков воссоздал помещичий быт конца XVIII века в его повседневности. Книги эти имели огромный успех в обществе, все — и простые читатели, и критики — отдавали дань уважения таланту маститого мемуариста, отмечая правдивость рассказа и мастерство в соединении исторической истины с художественной прозой. Аксаков всегда оставался верен своей творческой установке — воспроизводить абсолютно достоверно жизненный материал, считая себя лишь «передатчиком», «рассказчиком» действительных событий: «Я могу писать, только стоя на почве действительности, идя за нитью истинного события... даром чистого вымысла я вовсе не владею».

Лишь однажды Аксаков изменил своему правилу: написал сказку, хотя и в ней через причудливый вымысел воспел простые и прекрасные человеческие чувства и качества. Нам кажется, что не последнюю роль в этом сыграла великая его благодарность к своей Оллине — за любовь ее, за самопожертвование, за то, что всю его жизнь она шла с ним рядом и, как добрая фея, дарила

ему счастливые мгновения.

Сказку «Аленький цветочек» Сергей Тимофеевич услышал в детстве во время своей болезни от ключницы Пелагеи, «которая была великая мастерица сказывать сказки... Пришла Пелагея, села у печки и начала говорить, немногою нараспев: «В неким царстве, в неким государстве...» Нужно ли говорить, что я не заснул до окончания сказки...»

Почти через шестьдесят лет вспомнил Акасов сказку о цветочке аленьком, что на свете нету краше, записал ее по памяти. Впервые она была напечатана в 1858 году и с тех пор стала у нас одной из самых любимых...

СКАЗ О ВЕРНОЙ ЛЮБВИ

При упоминании имени этого писателя сразу, конечно же, вспоминается знаменитый уральский сказ о Каменном цветке, о хозяйке Медной горы и Даниле-мастере, о любви, которую он сохранил во всех испытаниях, выпавших на его долю.

На долю писателя Павла Петровича Бажова выпало тоже немало испытаний, но выдержать их, осилить, преодолеть помогла ему любовь его верной спутницы. Любовь, озарившая его жизнь словно светом дивного цветка...

ЖИЗНЬ РЯДОМ СО СКАЗКОЙ

Павел Петрович Бажов родился 27 января 1879 года на Урале вблизи Екатеринбурга в семье потомственного горнозаводского мастера Сысертского завода Петра Васильевича и Августы Стефановны Бажовых. Детство Паши было очень бедным, но единственному ребенку в семье досталось много любви и доброты. Бабушка звала его



отца «потаковщиком» — потакает, дескать, ребенку, а у матери и вовсе был мягкий и терпеливый характер. Мальчику повезло: случай и несомненный талант позволили ему получить неплохое образование.

Своей трудовой путь двадцатилетний Бажов начал учителем русского языка в глухой уральской деревне Шайдуриха, затем продолжил в Екатеринбурге. ...С малолетства будущий писатель хорошо знал жизнь уральских горнорабочих. Впечатления детства на всю жизнь остались для Бажова одними из самых важных и ярких. Он любил слушать старых бывалых людей, знатоков прошлого. Хорошими рассказчиками были сысертские старики, а лучшим из всех, кого довелось узнать Бажову, оказался старый полевской горняк Василий Хмелинин — старик работал сторожем дровяных складов при заводе, и у его сторожки частенько собирались ребяташки послушать интересные истории о сказочном змее Полозе и его дочерях Змеев-

ках, о Хозяйке Медной горы, о бабке Снюшке. Навсегда остались в памяти Паши Бажова рассказы горняка, которого ребята называли «дедушка Слышко», от любимого его присказки «слышь-ко». И в сказах бажовских он выведен под именем старика Слышко.

В течение пятнадцати лет каждый год во время школьных каникул Бажов странствовал по Уралу, приглядывался к жизни, беседовал с рабочими, записывал меткие слова, рассказы, изучал труд мастеров, беседовал с ними о тайнах их ремесла...

ДУШ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ СОЮЗ

В 1904 году Бажов вернулся в Екатеринбург. Работал преподавателем русского языка сначала в духовном училище, которое окончил десятилетие назад, а потом в епархиальном (женском) училище, где также вел занятия по церковнославянскому и алгебре. Здесь он и познакомился со своей будущей женой, а на тот момент просто его ученицей — Валентиной Иваничкой.

До тридцати лет у Павла Бажова не было ни сильного чувства к женщине, ни ярких увлечений. Может быть, не встретилось никого «ростом вровень», может быть, дело в том, что он слишком много душевных сил отдавал учебе и работе, а может, он оттолкнулся к тем исключительным людям-однородным, которых судьба либо пожизненно приговаривает к неутолимо жажде неразделенного чувства, либо одаривает величайшим счастьем взаимной любви.

У Павла Петровича оказался счастливый жребий: он полюбил Валентину — девушку, принадлежавшую ему по сердцу, талантливую и, что оказалось немаловажным для их дальнейшей жизни, сильною духом. Через ту череду испытаний, что им пришлось пережить вместе, — смерть детей и Гражданская война, голод и репрессии — они прошли, высоко подняв головы, несломленные, прожив жизнь поистине «в болезни и здравии, в горе и в радости, в богатстве и бедности», осветив и согреть свою общую судьбу любовью.

Валя ответила своему бывшему преподавателю такой же нежной, преданной и неисчерпаемой любовью.

Они не только сошлись как единомышленники, они и жили всегда в любви и единстве устремлений. С первых же лет совместной жизни молодая семья отличалась от многих окружающих: жили более содержательно, нежели большинство семей сослуживцев Бажова, проводивших свободное время за картами — супруги много читали, с удовольствием бывали в театре. Бажов много времени отдавал работе — преподавателем, журналистом, редактором, занимался литературным трудом, руководил Свердловским отделением Союза писателей, будучи депутатом, вел общественную работу. А рядом с ним всегда была его добрая фея Валуша — точнее, «Валюшка» или «Валестеночка», как ласково называл жену Павел Петрович. Дочь Бажовых Ариадна Павловна впоследствии вспоминала такой случай: «Однажды Павел Петрович спешил — собирался то ли на собрание, то ли еще на какое важное мероприятие, а опаздывать он не любил. Вот уже и водитель присланной за ним машины дверку навстречу пассажиру открыл. Спустился Бажов с крыльца и вдруг обратно возвращается! Я ему: «Папа, ты что-нибудь забыл?» — «Да, забыл Валушку на прощанье поцеловать»...

Кто-то из близко знавших семью Бажовых так высказался о ней: «Хорошо жили,

согласно...» Они были нежными супругами, умевшими поддерживать добрые и бесконечно уважительные отношения и друг с другом, и с детьми. А их в семье родилось семеро, трое из которых умерли совсем маленькими от болезней в годы Гражданской войны. А годы спустя Бажовым пришлось еще раз пережить такое же страшное горе: совсем молодым юношей сын Алексей погиб во время несчастного случая на заводе.

...Они обвенчались в 1911 году, когда Павлу было 32, а Валентине — 19, и прожили вместе сорок лет.

«МАЛАХИТОВАЯ ШКАТУЛКА». А В НЕЙ...

В достопамятном 1937 году Бажова по доносу исключили из партии, он лишился работы в издательстве. Благо, маховик репрессий в отношении него остановился и через год его восстановили и в партии, и на работе. Но, как говорится, не было бы счастья, да несчастье помогло: год вынужденного «безделья» писатель посвятил созданию сказов, которые вскоре принесли ему всесоюзную, а затем и мировую известность. В 1939 году из печати вышло самое знаменитое произведение Бажова — сборник сказов «Малахитовая шкатулка», за которую писатель позже получит Государственную премию.

Сказы его читали запоем, взахлеб, они радовали людей словно подлинные уральские самоцветы своей природной красотой. А в «Каменном цветке» Бажов с особой силой воспел не только радость труда, созидания именно для людей, но и великую, всепобеждающую силу любви. Об этой силе он прекрасно знал, испытал ее и был этим счастлив. Один из современников его хорошо сказал о сути творчества этого уникального писателя: «В волшебный мир старых уральских сказов Бажов погружал живых русских людей, и они своей реальной, земной силой побеждали условность сказочной волшебности. Как земная любовь простой русской девушки победила волшебную силу Хозяйки Медной горы...»

...Скончался Павел Петрович Бажов 3 декабря 1950 года в Москве, и был похоронен у себя на родине в Екатеринбурге, на высоком холме, с которого виден Урал — леса и перелески, горы и пруды — все, что он любил, что всегда было дорогим его сердцу.

Дочь Бажова вспоминала, как они с матерью вернулись с похорон в осиротевший дом: в нем еще пахло табаком, на столе лежала отцовская трубка, а в машинку было заправлено незаконченное письмо, но дом опустел. Валентина Александровна сидела ко всему безучастная, вряд ли слыша что-нибудь вокруг, и горестны были ее мысли: ей теперь предстояло жить одной, жить памятью о человеке, за которым вослед летела ее любовь.

А дочери казалось, что она вновь слышит голос отца: «Что приуныла, доченька? Не надо, жизнь ведь продолжается...» И она действительно продолжается — в книгах писателя, в памяти людей, в произведениях искусства. Сегодня сказы Павла Петровича Бажова переведены на 100 языков мира...

Подготовил Саша МИРТ по материалам:
В. Кошелев. Сергей Тимофеевич Акасов;
С. Трубачев. Акасов, Сергей Тимофеевич;
М. Лобанов. Сергей Тимофеевич Акасов; В.
Павлова. Павел Петрович Бажов; С.
Сутырин. Павел Бажов;
и Интернет-сайтов



О возможности отказа от страхования жизни и здоровья при оформлении кредита

Об обязательствах супруга по уплате кредита в случае, если другой супруг, взявший кредит тайне от первого, не может его погасить

Об обязательствах поручителя после смерти заемщика

При оформлении потребительского кредита одним из условий банка было страхование жизни. Могу ли я отказаться от этой страховки? Правомерны ли действия банка в данной ситуации?

Страхование жизни и здоровья заемщиков является очень распространенным явлением.

Судебная практика исходит из того, что недействительным является лишь такое условие кредитного договора о страховании заемщика, которое ставит получение кредита в зависимости от соблюдения требования о страховании. Если же формально в кредитном договоре предусмотрено страхование в качестве способа обеспечения возврата кредита заемщиком или если при подаче заявки на получение кредита заемщик должен заполнить форму, в которой он может принять или отказаться от страхования, суды

исходят из того, что в этом случае условие о страховании не может быть признано противоречащим закону, поскольку заемщик имеет возможность выбирать: страховаться ему или нет.

Отказаться от страхования при получении кредита можно, но сделать это надо до заключения кредитного договора. При этом высока вероятность того, что банк откажет в выдаче кредита по каким-либо иным основаниям. Оспаривать же условия о страховании после заключения кредитного договора крайне сложно.

К сожалению, на практике при обращении за кредитом будущие заемщики не читают подготовленную сотрудниками банка заявку на кредит, между тем заявки зачастую уже содержат в себе согласие на участие в программе страхования. Стоит отметить, что стоимость страховки, предложенной банком, бывает принципиально выше, чем если бы лицо самостоятельно обратилось в страховую ком-

панию.

Так, в одном из крупных российских банков стоимость страховки по потребительскому кредиту составила 32% от размера испрашиваемого кредита. Поэтому, прежде чем получать кредит, следует предельно внимательно ознакомиться со всеми документами, которые Вам предлагается подписать. И, если стоимость страховки довольно высока, то стоит подумать о выборе иной кредитной организации.

Если один из супругов взял кредит в банке, не поставив в известность другого, несет ли второй супруг обязательства по уплате кредита в случае, если взявший не может его погасить?

Ответ на Ваш вопрос зависит от того, для чего другой супруг брал денежные средства. Если он их взял и потратил на собственные нужды, то второй супруг не будет отвечать по обязательствам своего супруга.

В этом случае обращение взыскания по долгам одного из супругов должно производиться, прежде всего, на его личное имущество, то есть на имущество, приобретенное до брака или в дар. Однако при недостаточности личного имущества супруга-должника банк вправе требовать выдела доли супруга должника из общего имущества супругов, то есть из имущества, которое было приобретено супругами в период брака независимо от того, на имя кого из супругов оно было приобретено. В этом случае выдел имущества будет производиться по правилам раздела имущества супругов.

Если же банк сможет доказать, что кредит был потрачен на нужды семьи, то, согласно п. 2 ст. 45 Семейного кодекса РФ, взыскание может быть обращено на общее имущество супругов, а при недостаточности такого имущества — на личное имущество каждого из супругов.

Мой хороший знакомый взял в банке кредит, а меня попросил быть его поручителем. Зная его как честного и порядочного человека, я согласилась.

А через полгода он скоропостижно скончался.

Теперь я не знаю, что будет с этим кредитом. У меня нет ни работы, ни собственности. Все, что у нас есть, оформлено на мужа и детей. Кто будет теперь платить по этому кредиту? Неужели муж и дети?

Для наиболее полного ответа на поставленный вопрос необходимо точно знать условия договора поручительства, который был заключен Вами с банком. Так, чтобы Вы продолжали оставаться поручителем после смерти заемщика, необходимо, чтобы в договоре поручительства было указано, что Вы даете свое согласие отвечать перед банком за неисполнение наследниками заемщика обязательств по кредитному договору. Если такой формулировки в договоре поручительства нет, то Ваше поручительство прекратится со смертью заемщика.

Поручительство за наследников имеет свою специфику. Так, наследник отвечает по долгам наследодателя в пределах стоимости наследственного имущества. Соответственно, если стоимость наследственного имущества меньше остатка задолженности по кредиту, то банк будет вправе взыскать задолженность по кредиту лишь в пределах стоимости наследственного имущества. Размер ответственности поручителя также будет снижен до стоимости наследственного имущества.

Отвечая на Ваш вопрос о том, как Вы будете отвечать перед банком, если все имущество Вашей семьи оформлено на детей и супруга, поясняем следующее. Ваши дети не будут отвечать перед банком, поскольку дети и родители не отвечают по долгам друг друга. Что касается Вашего супруга, то банк, взыскав с Вас денежные средства через суд и установив, что у Вас нет никакого имущества, может предъявить Вашему мужу требование о выделе Вашей доли из совместно нажитого имущества.

На вопрос отвечали независимый советник по правовым вопросам, член международной ассоциации юристов Н.И. АЛИМКИН и адвокат О.Н. АЛИМКИНА



На вопросы о вере и православии, интересующие наших читателей, отвечает священник Алексей ЗАВГОРОДНИЙ

Неужели тоже отрицательно?

Конечно, отрицательно. В таком случае вы окажетесь в нелепой ситуации, когда ваша дочь окажется замужем за вашим, по сути, сыном. А так как молодые законно вступили в брак раньше вас, то ваш брак, с точки зрения церкви, окажется незаконным.

Что из продуктов лучше всего приносить в Храм и передавать на канун для поминка?

С учетом того, что в некоторых храмах есть традиция поминать приношения сразу после панихиды и раздавать это большинству присутствующих на панихиде, можно отметить, что самые удобные продукты для этой цели — печенье, конфеты, фрукты, хлеб, батоны и т. д. Категорически запрещается вносить в храм мясо во всех его видах (колбаса, сосиски, пельмени и т. п.)

Мой муж часто матерится — беззлобно, употребляя ненормативную лексику «для красного словца» и придания речи особой

экспрессивности. Он не считает это грехом.

Пожалуйста, напишите, что ждет тех людей, которые матерятся, на том свете? Может быть, эти слова дойдут до его сознания, и он прекратит сквернословить?

Грех сквернословия — очень страшный грех. Так как принято считать, что сквернословие — это хула Святаго Духа. Что можно ждать от Бога, если вы его хулите? Вам не будет духовной поддержки ни на этом свете, ни на том. Это кратко. А вообще я бы порекомендовал вам сходить в ближайший храм и попросить батюшку, чтобы тот провел с вашим супругом огласительную беседу на тему сквернословия.

Я молодая женщина, но у меня болят спина, и долго находиться в вертикальном положении без движения я не могу. Поэтому мне трудно выстоять службу в храме. Скажите, можно ли мне сидеть во время службы на скамейке среди старушек? Я считаю, что лучше сидеть и слушать священника и воспринимать его слова всей

душой, чем стоять, как положено, в церкви, но думать в это время лишь о болящей спине?

Аа, конечно, скамейки находятся в храме, чтобы во время богослужения, если человек ощущает немощь, он мог присесть и передохнуть. Только необходимо изучить основные главные моменты в службе, на которых сидеть запрещено, и следовать церковному уставу.

Мой близкий родственник уже три месяца находится в коме. Мы, его родные, конечно, молимся за него. Но недавно нам сказали, что человека в таком состоянии хорошо бы соборовать. Как это делается? Можно ли пригласить для совершения этого таинства священника домой?

Аа, можно. Вам необходимо обратиться в ближайший храм и объяснить батюшке, что случилась беда с родственником, и как только у священника появится свободное время, он придет и незамедлительно совершит таинство.

В прошлом номере «Весты» был опубликован вопрос, касающийся вступления в брак сводных брата с сестрой (суть ситуации в том, что поженились взрослые люди, у них от предыдущих браков были дети и эти дети — не родные по крови — полюбили друг друга и хотели бы вступить в брак). Вы дали на него отрицательный ответ.

А у меня похожая, но другая ситуация. Моя дочь вышла замуж, и я, будучи одинокой женщиной, стала часто бывать в доме молодых. Постепенно я сблизилась с отцом моего зятя, который уже более 10 лет вдовствует. Недавно он сделал мне предложение. И я, и дети настроены очень благосклонно. Но как на такой брак смотрит православная церковь?

Православный календарь на август

(новый и старый стиль)

- 1 августа / 19 июля** — Обретение мощей прп. Серафима, Саровского чудотворца
- 2 / 20** — Пророка Илии
- 4 / 22** — Мироносицы равноап. Марии Магдалины
- 5 / 23** — Почаевской иконы Божией Матери
- 6 / 24** — Мчч. блгвв. кнн. Бориса и Глеба, во Святом Крещении Романа и Давида
- 9 / 27** — Вмч. и целителя Пантелеимона
- 14 / 1 августа** — Происхождение (изнесение) Честных древ Животворящего Креста Господня (медовый спас). Начало Успенского поста
- 19 / 6** — Преображение Господа Бога и Спаса нашего Иисуса Христа (яблочный спас)
- 22 / 9** — Апостола Матфия
- 26 / 13** — Отдание праздника Преображения Господня. Преставление, второе обретение мощей свт. Тихона, еп. Воронежского, Задонского чудотворца
- 27 / 14** — Предпразднство Успения Пресвятой Богородицы. Перенесение мощей прп. Феодосия Печерского
- 28 / 15** — Успение Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии
- 29 / 16** — Попразднство Успения Пресвятой Богородицы. Перенесение из Едессы в Константинополь Нерукотворного Образа (Убруса) Господа Иисуса Христа.

ЗВЕЗДНЫЕ

садоводы-огородники

Выращивать собственные экологически чистые овощи и фрукты любят не только простые деревенские жители и временно осевшие на дачных участках городские обитатели. Как выяснилось, быть садоводом-огородником престижно и в звездных кругах, даже в голливудских. Многие из знаменитостей любят покопаться в огороде и с удовольствием выращивают овощи-фрукты для своего стола. Быть здоровым и правильно питаться — очень модно, а для этого, как считают звезды, необходимо употреблять экологически чистую пищу, обязательно выращенную собственными руками.

ЭЛИЗАБЕТ ХАРЛИ

Супермодель и успешная бизнес-леди также известна как одна из самых «продвинутых» садоводов и фермеров в Голливуде. Она давно занимается выращиванием экологически чистых овощей и фруктов и продает свою продукцию на престижных фермерских рынках. В собственности Элизабет находится агропромышленный участок площадью в несколько сотен гектаров, на котором она с успехом выращивает все необходимые ингредиенты для блюд, приготавливаемых в ее сети кафе здорового питания.

РИЗ УИЗЕРСПУН

Очаровательная «блондинка в законе» — настоящее живое воплощение представлений поклонников о суперзвезде. Однако далеко не всем из них известно, что ослепительная актриса превращается в простую милую огородницу всякий раз, когда приезжает в свое загородное поместье в Калифорнии. Там у нее полноценное «подсобное хозяйство» с цыплятами и огород с огурцами и помидорами, где она с удовольствием проводит время, приучая к работе на земле своих детей.

ГВИНЕТ ПЭЛТРОУ

Звездная красавица давно выбрала для себя здоровый образ жизни, правильное питание и бережное от-

ношение к природе. Актриса создала свой блог в Сети, в котором ведет просветительскую работу о защите экологии и здоровом питании. Гвинет также применяет свои знания и убеждения на практике, выращивая экологически чистые овощи и фрукты на участке рядом со своим домом.

АНДЖЕЛИНА ДЖОЛИ И БРЭД ПИТТ

Конечно же, эта многодетная семья не может кормить свое многочисленное семейство чем попало.

Для того чтобы детки правильно питались (кстати, после недавнего охлаждения отношений, улаженного семейным психологом, сейчас супруги вновь подумывают о том, чтобы усыновить еще одного ребенка), звездная пара приобрела участок площадью в тысячу гектаров, на котором расположен огромный виноградник, а также поле для выращивания овощей и фруктов.

ШАКИРА

Обладательница роскошной фигуры и потрясающих вокальных данных всегда угощает своих гостей салатиком из собственноручно выращенных помидорчиков, огурчиков и перчиков. Она также обожает выращивать баклажаны и готовить из них самые разнообразные блюда.





ДЖУЛИЯ РОБЕРТС

Наверняка вы не знали, что ваша любимая актриса разделяет и вашу любовь к правильному, экологически чистому выращиванию овощей. Да, красотка Джулия всегда относилась к когорте приверженцев здорового питания и для воплощения этих идей несколько лет назад разбила огород в своем поместье. Самое главное, по мнению Джулии, это привить своим детям любовь к земле, научить их выращивать собственную пищу и сформировать правильные гастрономические предпочтения. Джулия сама с большим удовольствием проводит время на огороде и даже готовит компост, чтобы не пользоваться химическими удобрениями.

НИКОЛЬ КИДМАН

Если честно, в этой рафинированной утонченной красавице трудно заподозрить любительницу покопаться на огороде, однако, это так. Выйдя замуж за исполнителя музыки в стиле кантри Кита Урбана, актриса сменила образ жизни на более простой — звездная пара переехала в поместье с фермой в Теннесси, где актриса выращивает овощи и фрукты для собственного стола. По ее признанию, ей это нелегко и доставляет большое удовольствие, поскольку и ее мама, и сестра также большие любительницы огородничества и садоводства, и, как считает актриса, любовь к работе на земле у них в крови. «Это маленькое семейное хобби женщин с фамилией Кидман», — так рассказала актриса о любви к садоводству в интервью журналу «Вог».

СИЕННА МИЛЛЕР

Вы наверняка удивитесь, когда узнаете, что эта блистательная британская актриса, известная своими свободными взглядами на отношения и привычкой проводить время в компаниях и на вечеринках, имеет не совсем подходящее для нее пасторальное хобби. Двадцатисемилетняя красавица находит покой и умиротворение в выращивании цветов, зелени и овощей и про-

сто обожает проводить свободное от гастролей, съемок и светской жизни время в своем прекрасном саду.

КЕЙТ БЛАНШЕТТ

Семья актрисы также увлечена выращиванием собственных сельскохозяйственных продуктов. «У нас большой сад, а моя мама — заядлая огородница. Видимо, эта ее любовь по наследству передавалась и мне. Я обожаю выращивать помидорчики-черри. В этом году у меня будет невероятный урожай!» — делится своей радостью актриса.

АЛИССА МИЛАНО

«У меня огромный розарий, где растут просто невероятные сорта этих прекрасных цветов. А также я выращиваю самые разнообразные овощи. Мой муж разбил огород, когда я была беременна нашим сыном. Так что всю беременность я занималась садоводством. И каждый божий день после его рождения мы проводили и проводим время в нашем прекрасном саду», — так рассказывает о своем хобби знаменитая актриса.

САРА МИШЕЛЬ ГЕЛЛАР

Молодая мамочка прививает своим очаровательным деткам любовь к правильному питанию и физическому труду на земле. Семейство актрисы также занимается садоводством. У ее дочери и сына есть собственные грядки на огороде, где они с удовольствием заботятся о собственноручно посаженных овощах. «Моя дочь так гордится выращенным салатом или шпинатом! Она приносит их в школу и с восторгом показывает одноклассникам. Их «Вау!» подталкивает ее к дальнейшим свершениям на огороде, и я этому очень рада. Мы с удовольствием делаем и пьем соки из овощей, выращенных на участке, особенно из листовой капусты», — рассказывает она.

Подготовила
Марина ХРИСТЕНКО

МАРИЯ АНИКАНОВА И ИРИНА РАХМАНОВА: СУТУБАЯ И ПРЕКРАСНАЯ РАЗНИЦА

Судьба с природой то в мире, то в ссоре. Бывает, что красавица из красавиц личного счастья не найдет никак, а некрасавица задумает, какое счастье — ее счастье, и ждет Аленушкой у окна, и дождется точь-в-точь такого, как намечтала... Две актрисы: Мария Аниканова и Ирина Рахманова — такие разные, но одинаково интересные зрителю.

Мария АНИКАНОВА:

«Когда я в 30 лет решила, что счастья нет, оно меня нашло»

Если бы трехлетней Маше рассказали, что фигурное катание — это не только коньки с белыми ботинками на каблучке, короткое платьице с блестками и большие круглые медали на длинных ярких лентах; не только еждневный подъем в шесть утра, изнуряющие тренировки, жесткий режим питания — без пирожных и шоколадок; но еще и раздоры, предательства и разводы... Но кто думает о последнем! Для детей важно первое, родители знают про второе, а тренеры сразу такой информацией не огорошат. И хотя у Маши Аникановой родители и тренеры представлены были «в одном лице», ребенка своего тоже не предостерегли, в надежде, что их девочку все плохое обойдет стороной. Но ей досталось по полной — на три несчастные судьбы с лихвой бы хватило...

Родственники Маши росли и работали на льду: дед и бабушка — Иван и Мария Аникановы — известные советские конькобежцы, мама — Ирина Люлякова — фигуристка (и тетя тоже), отец — Виктор Аниканов — бессменный врач сборных команд СССР и России по фигурному катанию с 1971 года. Все они, конечно, знали, что спорт — тяжелый труд, но им была известна и радость побед, и увлеченность делом, и гордость за причастность к достижениям большого спорта большой страны, и в результате (а почему об этом и не сказать?) хорошее материальное обеспечение известных спортсменов.

Все у юной фигуристки Маши Аникановой было замечательно: прекрасный тренер Татьяна Тарасова (к тому же мамина подруга), неплохие результаты, увлеченность своим делом — спорт был на первом месте. Даже мама не обращала внимания на какие-то школьные не-

успехи, главное — фигурное катание. Каталась с партнером Самвэлом Гезалюном, их пара входила в юношескую сборную страны и за это Маша уже в 13 лет получала зарплату 120 рублей в месяц, что в 80-е годы равнялось средней зарплате инженера или журналиста.

Но в 14 лет Маше пришлось менять тренера — Тарасова организовала театр фигурного катания «Все звезды» и на какое-то время оставила тренерскую работу. Аниканова попадает к Наталье Дубовой. Отношения не складываются, взаимопонимания нет, с партнером начинаются ссоры. Хотелось все бросить, но, по настоянию мамы, год она отзанималась у Дубовой, на грани нервного срыва. Дольше не смогла, бросила коньки маме под ноги со словами: «Все, хватит!», и на год о тренировках забыла. Потом мама все же уговорила Машу вернуться в фигурное катание: нашла тренера, Геннадия Аккермана, и нового партнера — восемнадцатилетнего фигуриста-одиночника Петю Чернышова. Как выяснили в первый день знакомства новоиспеченные партнеры, Маша тоже начинала как одиночница, но так как у нее не было «сильного прыжка», перешла в танцы на льду. У Петра оказались тоже «фигурнокатательные» корни: дедушка в 1930-х годах был четырехкратным чемпионом СССР по фигурному катанию.

Пара Аниканова—Чернышов упорно и удачно откаталась год, подготовила достойную программу и была заявлена на серьезном чемпионате. И тут, за три дня до выступления, Петр позвонил Машинной маме и сообщил, что уезжает в Америку, куда переезжает работать его любимая девушка (а позже — первая жена, фигуристка Наталья Анненко), которая, закончив выступления в любительском спорте в России, уезжала за океан пробоваться в профессиональном спорте. Для Аникановой это был страшный удар, слова «пусть Маша завтра на тренировку не приходит, я уезжаю» вергли поверившую в себя Марию в шоковое состояние... И только лет через 20 при случайной встрече на VIP-вечеринке Маша, уже давно простив, скажет Петру: «Это предательство помогло мне. Я нашла свое любимое дело». Так разрыв пошел на пользу обоим: Петр Чернышов стал пятикратным чемпионом США и двукратным победителем чемпионата «Четырех континентов» в танцах на льду, а вернувшись на родину,

стал тренером, участником ледовых шоу и молодым мужем актрисы, «няни» и телеведущей Анастасии Заворотнюк.

Но вернемся к Аникановой. Две недели плакала навзрыд, а через месяц неожиданно получила приглашение на кинопробы к фильму «Дом под звездным небом» от режиссера Сергея Соловьева! Сначала не поверила, была удивлена, но, вспомнив, что ее фотографии есть в картотеке «Мосфильма», решила с горя съездить показаться. И была утверждена на роль, правда, в ходе съемок хотела от роли отказаться, так как предстояло сыграть сцену с раздеванием: «В 16 лет раздеться на людях — кошмар! Шок!» Но мама Машу успокоила, переговорила с режиссером, присутствовала на съемках, и все обошлось легким испугом. Закончив фильм, Соловьев предложил Марии поступать во ВГИК, на его курс. Поступила, но через год перевелась в Щукинское театральное училище, откуда была приглашена Галиной Волчек в «Современник». Так Маша нашла, наконец, себя — в актерской профессии, а в жизни — любовь.

Еще в 14 лет она познакомилась с двадцатилетним красавцем, талантливым фигуристом Евгением Платовым. Он ей, конечно же, понравился, о любви говорить было еще рано, но искра проскочила. Следующая встреча случилась, когда Маше было уже 17. И после двух с половиной лет красивых ухаживаний она принимает предложение руки и сердца от Евгения. Казалось бы, вот оно, счастье! Но муж все время на тренировках, у него пик карьеры, он готовится к Олимпиаде в Лиллехаммере, а жена не очень готова к его приездам с тренировок, потому что ей надо одолеть список литературы к экзамену. Платов становится олимпийским чемпионом в танцах на льду с Оксаной Гришук. После триумфальной победы — долгий тур показательных выступлений по Америке, затем их с Оксаной приглашают остаться тренироваться в США. Так заокеанская держава снова стала разлучницей для Аникановой. Она не захотела класть на алтарь его карьеры свою. И первый брак Марии распался всего через три года.

Но не за горами уже была следующая любовь. Тоже с фигуристом, правда, с одиночником. И тоже с будущим олимпийским чемпионом, Ильей Куликом. И тоже в А-МЕ-РИ-КЕ! Он тренировался, как когда-то и Маша, у Татьяны

Тарасовой, но уже в Бостоне, готовился к Олимпиаде в Ногано, которую и выиграл, благодаря в том числе и Марии: она, написав заявление об уходе режиссеру Волчек, бросила «Современник» и улетела в эту самую Америку кормить борщами и котлетами уставшего после тренировок Кулика, который, естественно, тоже был заиклен на карьере. Участвовал в бесчисленных шоу фигуристов, ездил в туры и дома бывал все реже. Разлуки далеко не всегда идут на пользу любви — и это был их случай. Оба чувствовали, что расставание неминуемо. К тому же, Илья в это время увлекся юной фигуристкой Катей Гордеевой. И вот Мария, в один день собрав вещи, улетает домой, в Москву. С повинной возвращается в театр, и Волчек ее берет на прежние роли. «Гуд бай, Америка-а-а!»

Три расставания не охладили желания романтических отношений. Как признается сама Аниканова, «в одиночестве существовать я не могу, мне очень важно чувствовать рядом другую энергетику. Я не больная, не кривая, не косая. Так почему должна быть одна?» Романов было достаточно, но все они как-то быстро заканчивались, что-то не складывалось, долгих и крепких отношений не получалось. К тридцати годам Маша решила, что любви больше не будет, пора всерьез заняться карьерой и стала соглашаться на предлагаемые эпизоды и небольшие роли в кино. Работала на совесть и стала получать главные роли. Известность ей принесли сериалы «Две судьбы — 2», «Женщина без прошлого», «Жаркий лед». В 2008-м сыграла одну из лучших своих ролей: Кити Шербацкую в фильме Соловьева «Любовь и смерть Карениной Анны». И, наконец, как и прекрасная Кити, пострадавшая, обрела семейное счастье.

Однажды после спектакля «Вишневый сад» к ней подошел симпатичный молодой человек, как оказалось, актер Молодежного театра Андрей Сипин и, выразив восхищение ее игрой, пригласил на свидание. Андрей был очень влюблен и оттого очень настойчив. Через несколько дней он сделал Маше предложение и она, уступив нежному натиску, согласилась. Свадьба состоялась в 2003-м, в год ее тридцатилетия. В 2010-м родилась дочь, названная родителями Аглаей. Счастливое семейство ведет домашний образ жизни (когда не заняты любимой актерской работой): часами на диване у телевизора смотрят старые добрые фильмы или едут на дачу, на шашлыки. В общем, все, как у людей, нашедших счастье друг в друге.



Актрисой быть она и немышляла. Ее мечта с 13 лет — быть осветителем в театре. Попав в этом возрасте в Московский ТЮЗ, она совершенно мистическим образом стала внештатным помощником осветителя и ездила после школы из военного городка Юбилейный (11 километров от МКАДа) в театр «на работу» почти каждый день. Школой себя не обременяла: была то отличницей, то двоечницей, а в старших классах училась на «три» и «четыре». Собиралась поступать в Театрально-художественный институт, чтобы выучиться на художника по гриму или по свету. Подружки уговорили за компанию поступать в Международный Славянский институт им. Державина на актерский факультет. Поступила случайно, а через год поняла, что обрела любимую профессию.

Сначала никто из родственников не верил в актерские способности дочери и сестры, пока не увидели свою Иру на экране. И тут ее, толерантно выражаясь, спорная внешность стала необыкновенной изюминкой для режиссеров. Первая, эпизодическая, роль Рахмановой — в культовом «Брате-2», а уже следующая — роль девушки-водителя в мелодраме «Ехали два шофера» — принесла ей известность. Пробы на эту картину были своеобразными: первое, что спросили у юной претендентки, может ли она ругаться матом. Роль получить хотелось очень, и так далеко и многословно она послала оператора, мгновенно собрав весь свой словарный запас по узконаправленной теме, что была принята, несмотря на то, что машину-то водить не умела. Но, по мнению съемочной группы, этому научиться легче. И действительно, через семь дней уже снимались сцены с Рахмановой за рулем. Заодно на съемках этого фильма она научилась управлять и самолетом.

После удачного дебюта Ирине стали предлагать и главные роли. Следующей ее значительной работой стала роль в сериале «Завтра будет завтра», а затем заглавная — Виола Тараканова.

Рахманова так совпала со своей Таракановой, что результатом оказался новый тип героини — не красавица, но сексуально притягательная задорная особа, на вид слабая, а на деле «способная свернуть горы». Достижением стала ее роль в «9 роте» Федора Бондарчука: проститутка Белоснежка возвышается над страшной действительностью своей женской жертвенностью. Ей пришлось через многое в себе перешагнуть, чтобы решиться на откровенную сцену в этом фильме. Было страшно на съемках, но еще страшнее — ждать реакции знакомых и зрителей. Режиссер пообещал, что откровенная сцена будет снята целомудренно, и слово сдержал — получилась не банальная обнаженка, а эпическая красота: прекрасное тело — сосуд прекрасной души.

После «9 роты» о Рахмановой стали говорить, что она компенсирует черты лица фигурой, восхищаясь ее идеальными пропорциями. Но были, конечно, и негативные комментарии. Вот что по этому поводу говорит в одном из интервью сама Ирина: «Кто-то заявил в Интернете, что я урод. Вот так и написали: «Она урод!» Я же живой человек, конечно, меня это задевает. Я бы не смогла про кого-то сказать: «Уродка!». Все люди разные, и, слава Богу, мы друг от друга отличаемся. Представьте, были бы все — фотомодели с одинаковыми пропорциями, одинаковым разумом, и читали бы все исключительно классическую литературу. Только вопрос: кто бы ее создавал? Вообще были бы мы все биороботы — и любви бы не существовало. Когда мы влюбляемся, нас ведь тянет не к красоте, а к личности, даже со странной внешностью». А ее странная внешность все больше заинтересовывает режиссеров. Юсуп Рызиков пригласил Рахманову в свой фильм «Беглянки», где она играет антипода героини утонченной Екатерины Гусевой. Драматичная история вылилась в авантюрную комедию: картина получилась очень успешной.

А в чем видит успешность актера Ирина? «Заветная мечта всех актеров — иметь выбор ролей, чтобы можно было от чего-то отказываться. Все мы хотим быть независимыми, делать только ту работу, которая нравится. Но деньги нужны, поэтому часто приходится соглашаться на проекты, которые не близки тебе»...

Ей 34 года, она незамужем. Ходили слухи, что у нее роман с Максимом Авериным, но потом стало ясно, что это просто дружба. Она ждет мужчину, предназначенного судьбой именно ей. Как сама говорит, «я верю, что встречу мужчину Ирины Рахмановой». А кто верит и ждет, у того мечты сбываются.

Подготовила Мария ПЕТРОВА

Ирина РАХМАНОВА:

«Я хочу верить, что пойду за хлебом и встречу человека, которого буду любить всю жизнь»

Сердце его было столь огромным, что дышалось трудно. Еще оно было горячим и болело.

А душа отчаянно скулила, как смертельно раненная собака. Он шел домой, чувствуя себя смертником и убийцей одновременно. Он шел убивать свою жену. Свою ненаглядную, горячо любимую Тому, с которой прожил вместе двадцать пять с половиной лет.

Кто бы из гостей на их серебряной свадьбе мог подумать, что всего через четыре месяца он, примерный семьянин, любящий муж и законопослушный гражданин, Сергей Максим Иванович, сорока девяти лет от роду, августовским дождливым вечером будет идти после работы домой с целью убить свою законную супругу Тамару, которая с недавних пор перестала быть ненаглядной и горячо любимой.

Что же такого страшного она натворила? Ни-че-го. Более того, Тамара все двадцать пять лет супружеской жизни была и оставалась женщиной правильной, рассудительной, хорошим бухгалтером, верной женой, отличной хозяйкой и заботливой матерью общей с Максимом двадцатитрехлетней дочери Кати. Так что же стало причиной намерения Максима убить супругу?

Максим шел домой с твердым намерением сегодня же признаться Тамаре, что любит другую женщину и уходит к ней. Так как жить во лжи ему тяжело, да и неправильно. Нет сил у него более таить свою любовь неземную к женщине с неземным именем Елена.

Мысль об освобождении от прежней рутинной жизни для новой и прекрасной окрыляла. Мысль о том, что своим признанием он убьет ни в чем не повинную Тамару, делала ноги пудовыми. Дочь поймет — со временем. Но как Тамара переживет это, он себе не представлял. «Надо просто пережить эти несколько мучительных минут. Надо переступить, чтобы пойти дальше, а не топтаться на месте», — мысленно уговаривал он себя.

От этого на душе было погано, а от предвкушения скорой свободы — радостно. И эти противоречия мучительно раздирали его. Хотелось то ли выпить, то ли закурить (и то, и другое он бросил три года назад по совету врачей, когда пошли скачки давления). Он вошел в квартиру и по звукам, доносившимся с кухни, по-

нял, что Тамара готовит ужин. Для него. Сама почти не ест после шести. А дочь Катя год как переехала в пустующую квартиру, оставшуюся от бабушки, и теперь навещает родителей только по выходным. Стало быть, ужин — для него. Заботится. Старается. Готовит она, кстати, хорошо, вкусно, с выдумкой. Томка по части кулинарии молодец. Она вообще молодец. И характер у нее

— Макс! — крикнула из кухни Тамара. — Ты где? Иди ужинать.

— Иду, — буркнул он и поплелся на кухню.

А там — пир горой. На столе исходил ароматом его обожаемые отбивные — с румяной корочкой, как он любит, и салат «Цезарь», и пирожки слоеные. В кастрюльке, судя по запаху, его любимая рассыпчатая гречка. И даже торт

знает».

А Тамара уже и гречку ему в тарелку положила, и парочку отбивных сверху, и салатик — себе и ему. Села. Подвинула к нему ближе хлебницу, сама хлеб не ест. Сел напротив, начал молча есть. В глаза смотреть не решался.

— А у меня платье новое.

Посмотрел — и впрямь: платье новое. Цвет граната. Ей к лицу.

— Тебе идет.

— Я в нем сегодня на работу пришла, так Нинку от зависти аж перекошило, — засмеялась она.

— А ты и довольна, — поддел он.

— Ага, — смеялась жена, — еще как! Так ей и надо. Из-за нее у меня летний отпуск сорвался. Хотя, с другой стороны, в сентябре отдыхать тоже хорошо. Послезавтра и пойду.

— Чем заниматься будешь? — спросил, только чтобы что-то сказать.

— Чем? Видишь ли... Нет, ты сначала поешь, а потом...

— Что «потом»?

— Потом...

После чая с тортом — даже Томка съела небольшой кусочек, чего себе за ужином никогда не позволяла, — убирая со стола, сказала: «Мне поговорить с тобой надо». «И мне», — подумал он, а вслух сказал: «Слушаю внимательно». Сам же слушал невнимательно, погруженный в свои мысли. Что она может сказать такого? Наверняка что-нибудь связанное с работой или с Катей, типа: надо подбросить дочери денег на новую куртку и сапоги, осень на носу. Вдруг слух зацепило что-то непонятное, чужеродное. Он прислушался. А она говорила: «...Ухожу. Прости. Люблю другого».

— Что?! — поразился он. — Что ты сказала сейчас?!

— Я понимаю, что нанашу тебе удар в спину, но больше так не могу. Прости, Максим. Ты хороший. Ты отличный муж и отец, прекрасный человек. И эти двадцать пять лет совместной жизни были замечательными. Но любовь сильнее доводов рассудка.

Он смотрел на нее широко раскрытыми глазами, с приоткрытым ртом и никак не мог понять, что она говорит. Его жена, его Тамара, которую, он был уверен, он знает, как свои пять пальцев, говорит что-то несуразное и абсолютно не совместимое с нею.

— Ты с ума сошла? — только и нашел что сказать. — Ты что несешь? Ты себя сейчас слы-

Лариса МАРКИЯНОВА



легкий. Вот и сейчас, наверняка, устала целый день считать дебет-кредиты, но через шум льющейся воды, шипение сковороды и бульканье в кастрюле слышно, как она поет. Привычка у нее такая: полы моет, пылесосит, на кухне возится, гладит — напевает что-то веселое или душевное. Он услышал пение супруги, и сердце сжалось с новой силой.

Сволочь он. Гад. Но не виноват, сам заложник ситуации. Оттягивая момент, не пошел на кухню, как обычно, а, раскрыв мокрый зонт в углу прихожей, прошел в ванную. Вымыл руки, улыбался. Не решился посмотреть на свое отражение — неприятно было видеть свои виноватые глаза. Тяжко вздохнул. А может, не надо ничего? Еще ничего не поздно. Но как же Лена? Он обещал. И ей, и себе, что вот сегодня непременно расставит все точки.

«Наполеон»!

— Что за праздник? Я что-то забыл?

— Каждый день жизни — праздник, если подумать, — засмеялась Тома. — Садись, ешь.

Вообще-то он собирался сделать все быстро: несколько минут на объяснение, ключи — на стол, приготовленную сумку с вещами и документами, что припрятана на антресолях в прихожей — в руки — и пошел. Чем быстрее, тем лучше. Чего рубить хвост частями? Но теперь подумал: «Она старалась, потратила время и продукты. Почему бы не проститься интеллигентно и красиво, поужинать вместе, поговорить спокойно, объяснить все, поблагодарить за все, повиниться, попросить прощения... Ну, в общем, как положено. Хотя, как положено прощаться с женой, уходя к другой женщине, пес его

шишь?

— Я все понимаю, — вдруг пригорюнилась Тамара, села, подперев щеку рукой. — Я очень хорошо тебя сейчас понимаю, Максим. Но что делать? У меня послезавтра отпуск начинается, вот заодно и новую жизнь начну. Больше не могу врать.

— Ах ты... — он не находил слов. Он ни разу за все годы не сказал ей ни одного грубого слова. Повода не было. И язык не поворачивался назвать ее обидным словом. — Ах ты... За моей спиной! Пока я работал, зарабатывал деньги для семьи, ты... Крутила тут шуры-муры.

— Я не крутила. Это выше меня оказалось. Сердце мое мне сказало...

— Замолчи! Сердце ее... Ха! Ты, похоже, сейчас не сердцем думаешь, а тем, что ниже! Надоел я тебе? Так и скажи: «Надоел! Не удовлетворяешь больше». Разнообразия захотелось?

— Максим!

— Что Максим? Как ты могла? Ты хотя бы о Катке подумала!

— А что Катя? Катя — взрослая, не сегодня-завтра замуж выйдет.

— А обо мне? На меня плевать, так, что ли? Старого мужа побоку? Эх, ты!

— Максим, — Тома чуть не плакала, — о тебе я думала больше всего. Мне так тебя... мне так не хочется... но... Что делать? А?

— Бог мой! — вскричал он вне себя. — И эту женщину я боготворил! Я гордился тобой! Я всегда и всем говорил: моя жена — идеал! А ты что же? Ты меня обманывала? Все эти годы?

— Нет! ЭТО началось месяца три назад. Случайная встреча. И вдруг захлестнуло. Как волной накрыло. Цунами. Это оказалось выше моих сил.

«Три месяца назад... Случайная встреча. Волной накрыло...» Что за чертовщина? Ведь это его слова. Те, которые он собирался ей сказать сегодня. Что за бред? Что за идиотские перевертыши? Как будто она подслушала его мысли. Все наши деяния возвращаются к нам бумерангом. Вот оно, возмездие небес. Что за страшный сон наяву?»

— Тебе плохо? Ты весь покраснел, — засуетилась жена, метнулась за тонометром. — Померь давление.

— Себе померь, — огрызнулся он, — жалко, что не существует прибора для измерения совести, он бы показал,

что совесть у тебя на нулевой отметке.

— Зачем ты так? — она уже плакала. — Я вся извелась за последнее время.

— Извелась она, — горько съязвил он, — сидит тут в новом платье, вся довольная, цветущая, песенки распевала! Извелась она! Шуры-муры с хахалем крутит при живом муже. Замужняя женщина! Мать, в конце концов! В первую очередь должна помнить о своем долге... И кто он? Как зовут разлучника?

— Да какая разница, Максим, — всхлипывала Тома, — Вася, Петя, Коля, не все ли равно?

— Нет, уж позвольте! — хлопотал он. — Прошу простить мое любопытство, но мне просто интересно, как зовут того хмыря, ради которого ты готова пустить под откос всю нашу налаженную жизнь, кому готова принести в жертву меня, с кем собралась рога мне наставлять! Надеюсь, это не молоденький прыщавый прощелыга? А то сейчас модно, сплюсь и рядом... Так как же его величать?

— Он старше меня на пять лет. Солидный человек. Василий Иванович.

— Ага! Крутой мэн? Шикарная тачка? Дом с этим... как его... с пентхаузом. Кругленький счет в швейцарском банке?

— Обычный человек. Военный пенсионер. Машина — лада. Двушка в хрущевке. Счет в сбербанке, и вовсе не кругленький.

— Ага! Что-то вы промахнулись, девушка! Польстились на престарелого пенсионера в трущобе с квадратным счетом. Променяли шило на зубочистку! Продешевили, мадам!

Она улыбнулась. Тихо, светло, стеснительно, как юная девушка. Давно он не видел такой ее улыбки. И защемило сердце. Сдавило ледяной токсой. Да она влюблена! Влюблена безоглядно, без памяти, отчаянно, как когда-то была влюблена в него. И хлынули воспоминания. Сумасшедшая любовь, накрывшая тогда обоих мощной волной, когда весь мир переворачивается, омывается счастьем и преображается неузнаваемо... Как он ее любил!... Как она его любила! Куда все ушло? Бог мой! Сказал бы кто ему тогда, что спустя каких-нибудь два с половиной десятилетия он будет втихаря бегать на свидания к другой женщине, а его Тамара, его единственная в мире женщина будет говорить

ему, что любит неведомого военного пенсионера Васю... Как это может быть? Но ведь вот оно, происходит сейчас. И сейчас они разойдутся навсегда, каждый пойдет своим путем с другим спутником. Разойдутся, чтобы больше не быть никогда вместе. Оглушенный и потрясенный, он сел на табурет.

— Что с тобой? — возникли перед ним встревоженные глаза Тамары. — Тебе плохо? Давай все же измерим давление. Не дай Бог, гипертонический криз. Так и до инсульта недалеко.

— Тебе-то что, — вяло сказал он непослушными губами, — меряй давление своему пенсионеру.

Перед глазами возник облик неведомого Тамариного возлюбленного — лысый, толстый, с одышкой и наверняка с давлением, в трико, неряшливо пузырящиеся на коленях, в стоптанных тапочках и застиранной майке. Вот он, натрескавшийся Томкиных отбивных и пирожков, позевывая и почесываясь, идет в спальню, снимает тапочки, майку и трико, стягивает с рыхлой задницы семейные трусы, ложится в кровать и похотливо кричит в сторону кухни: «Тамарочка, золотко! Я жду тебя!» Жирная свинья! Видимо, последние слова он озвучил, потому что Томкины глаза из встревоженных вдруг стали обиженными.

— Максим, я все понимаю, но не надо опускаться до грязных оскорблений. И потом, разве я жирная? Мой вес стабильно пятьдесят один.

— Давай поговорим спокойно. Что тебя не устраивает в нашей с тобой жизни?

— Да все меня устраивает, — грустно сказала она. — Все устоялось. Все стабильно и размеренно. Но я полюбила другого. Что делать, если вдруг пришла любовь!

— Какая еще на фиг любовь! — зарычал он. — К черту любовь!

— Как?! — изумилась она. — Любовь! — она молитвенно возвела вверх руки и подняла туда же взгляд. — Любовь! Это же самое-самое, что только может быть в мире. Все начинается с любви, сказал поэт. И это так.

— Дура ты. Это затмение скоро пройдет. Чем сильнее увлечение, тем быстрее пройдет. И следа не останется. И с кем ты останешься? С кем и с чем? А я тебе скажу: одна-одинешенька, с разбитым сердцем и пустотой в душе. И я просто обязан тебя удержать

от этой глупости несусветной. Сама потом мне спасибо скажешь. Не пушу, и все тут!

— Я полюбила, — тихо повторила она, и он обмяк от этих слов, как поднявшееся пышной шапкой тесто, по которому резко хлопнули ладонью.

— Тома, Томочка, — шептал он. — В жизни всякое случается. Жизнь, она длинная. Не надо рубить с плеча. Не надо совершать непоправимого. Все пройдет, Томочка. Все пройдет, — он гладил ее по руке, заглядывая в глаза. — Все эти влюбленности, взлеты и падения — всё преходяще. Переменится — мука будет. Я люблю тебя. Так, как никто и никогда не сможет любить. Не бросай меня, пожалуйста. Нет мне без тебя жизни, — голос его дрожал, дрожали и руки и было ему отчаянно страшно остаться без нее, той, которую, как оказалось, он и впрямь любит глубоко и так сильно, что без нее просто жить невозможно, невыносимо, страшно, одиноко и... незачем. Просто под налетом обыденности как-то забылось. А протри, сдуй налет, и засверкает бриллиантом.

— И ты меня простишь? — она пристально посмотрела ему в глаза.

— Да, — твердо ответил он, не отводя взгляда.

Через час после пылкого и страстного примирения он, убедившись, что она никуда не уходит, закрывшись в спальне, пока жена принимала ванну, говорил приглушенно по телефону:

— Понимаешь, Лена, я не могу уйти. Это оказалось труднее, чем я себе представлял. Я переоценил свои силы. Мой уход убил бы жену, а я не смогу жить с таким грузом на сердце. Ты еще найдешь себе другого, более достойного. Пойми, прости и будь счастлива.

А Тамара, прикрыв рукой сотовый, тихо говорила подруге под шум воды:

— ...Все шло к тому, что скоро уйдет. А сегодня утром перед уходом на работу сунулась на антресоли за зонтом, а там уже сумка наготове стоит. Ну, думаю, все, счет пошел уже на часы. Решила нанести удар с опережением. Сработало. Одно дело — сам уходишь, другое — тебя бросают. Не только ради себя, но и ради него. Он — единственный в моей жизни, но я точно знаю, что и он любит меня, а увлечения — преходящи. Ничего, переменится — мука будет.

НУЖЕН ОХРАННИК



В нашем доме идут отделочные работы, к осени собираемся вселиться, и нам нужна собака для охраны дома и территории. Поскольку у меня аллергия на шерсть животных, собака нужна такая, которая сможет жить и зимовать на улице. Посоветуйте, какую породу нам выбрать.

Если вы рассчитываете держать собаку во дворе, то выбирать следует длинношерстную: московскую сторожевую, овчарку — кавказскую, среднеазиат-

скую или немецкую, сенбернара или долаза.

Собака, выросшая на улице, будет прекрасно себя чувствовать на открытом воздухе при наличии теплой будки и частой калорийной кормежки. И будет спокойно выдерживать морозы до -30° . Но при строительстве будки для собаки-сторожа нужно соблюсти ряд условий.

Ее желательно поставить не на землю, а немного приподнять и устойчиво закрепить так, чтобы между почвой и полом была воздушная прослойка сантиметров 10, а как только начнутся морозы, набить сена и в будку, и под нее, а вход занавесить одеялом.

Если погода будет экстремально холодной или штормовой, собаку можно запускать на неотапливаемую веранду, но не в дом. От перепада температуры у собаки больше шансов заболеть.

Поскольку Вы будете брать щенка, при строительстве будки вам придется учитывать его будущие размеры. Собаки всех перечисленных пород не маленькие.

СЕНО ДЛЯ КРОЛИКОВ

Можно ли заготовить летом сено для карликового кролика, как для обычного?

Заготовить можно, но вкусовые предпочтения у кроликов разные.

Для карликовых, живущих в доме, больше всего подходят высушенный клевер и крапива. Причем, последнюю дают животным не в чистом виде, а добавляют в еду в качестве витаминной добавки. Подойдет сено и из других трав.

Чтобы оно не потеряло своих питательных свойств, сушите сено в тени. Крапиву можно сушить отдельно, связав ее в пучки. Готовое сено храните в сухом проветриваемом помещении, пересыпав его солью. Она предохраняет недосушенное сено от порчи, а подсоленное сено кролики едят охотно.

На зиму кроликам можно заготовить не только сено, но ветки ивы, клена, липы, рябины (желательно с ягодами). Высушите их, как банные веники. После осенней обрезки сада не выбрасывайте ветки яблонь, вишен, смородины, кролики охотно съедают эти ветки почти полностью, для них это не только еда, но и прекрасная возможность сточить зубы. Пойдут на корм и отплодоносившие ветки малины, листья и усы земляники. Надо только высушить весь этот летний корм и правильно хранить, чтобы он не отсырел, не загнил, не покрылся плесенью. Подпорченная еда может кролика убить.

Не используйте в качестве подстилки в клетке солому. Кролик ее все равно будет есть, а она не имеет для него никакой питательной ценности и может нарушить работу пищеварения Вашего домашнего питомца.



ЮНЫЙ БРАДОБРЕЙ

Мой сыннишка подрезал кошке усы. Что теперь делать? Не опасно ли это для здоровья кошки?

Усы, или правильнее, вибриссы — очень важный для кошки орган осязания. С помощью усов кошка определяет размеры предметов, близко они от нее или далеко, чувствует температуру окружающей среды и еды. Старые кошки, почти утратившие зрение и слух, ориентируются в пространстве только с помощью вибрисс. Так что надо обязательно поругать ребенка и объяснить ему, какой вред он нанес кошке. Вибриссы, конечно, отрастут, но на это понадобится несколько лет.

Для домашних кошек утеря вибрисс не так опасна, как для уличных. А Вы теперь следите, чтобы кошачья еда не была горячей, без вибрисс кошка этого не почувствует. И еще. Все то время, пока не отрастут новые вибриссы, кошке придется жить дома. Никаких прогулок и поездок на дачу. Там кошка без них может покалечиться.



НОВЫЙ ЖИЛЕЦ?

У нас в доме живут кошка и собака, дочь просит купить еще и морскую свинку. А я волнуюсь: сможет ли она жить в компании с другими животными?

Из всех домашних животных морская свинка — самое беззащитное, поэтому наличие других животных в доме может стать для нее источником постоянного стресса.

Собаку, если она еще щенок, легко можно приучить к тому, что морская свинка такой же член семьи, как и остальные. Если собака живет в доме уже несколько лет, приучать ее к присутствию нового жильца надо постепенно, шаг за шагом. Обычно собака, живущая в компании других животных, очень терпимо относится к новичкам, так что со свинкой вполне поладит. Здесь важнее, наверное, приучить свинку — эти питомцы очень пугливы.

А вот кошка вряд ли даст свинке спокойно жить, для нее она станет предметом охоты. А в процессе охоты кошка может поранить или даже убить свинку. Причем, клетка со свинкой, стоящая даже на шкафу, не будет для кошки недосягаемой. Но ставить клетку высоко нельзя. Одной из самых частых причин гибели морских свинок является падение с высоты, причем, даже с небольшой — для этих животных оно фатально. Морская свинка может упасть с коленей хозяина и разбиться.

Если у Вашей дочери есть отдельная комната, в которую будет полностью запрещен вход кошке, можно попробовать завести морскую свинку. Но Вы же понимаете, что если кошка раньше свободно заходила в эту комнату, она рано или поздно выберет момент и обязательно проникнет туда. А длины ее лап вполне хватит, чтобы схватить свинку через прутья клетки. Так что лучше не заводить грызунов, в том числе и морских свинок, если в доме живет кошка. Единственное домашнее животное, которое способно дать ей отпор, даже сидя в клетке — это маленький хищник — хорек.

Подготовила
Катерина ЧАПЛЫГИНА

СКАНВОРД

Составил Валерий РУЧИЙ

№ 7

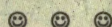
Лучшая балерина театра	С	Сын для других детей в семье	Дамское меховое пальто	Разновидность тыквы	Н	А	Т	Ч	С	У	О	К
Н	Р	И	А	Задняя пола одежды	А	Бумажный сверток	Р	Лестница на судне	У	Доля, жизненный путь	Е	Маслина
Стойка для экспонатов выставки	А	Драгоценный камень	А	Л	Е	К	С	А	Н	Ж	Р	У
С	Т	Е	Н	Сушилка для волос	Е	Поэт-певец у казахов	И	Водный покров Земли	Б	Согнуть в бараний ...	В	Оттенок речи, голоса
Съедобная часть ореха	Кончил ... — гулял смело	Ткань для платьев, блузок	Т	А	Ф	Т	А	Обезжиренное молоко	О	Б	Р	А
Ж	У	Р	О	... вечера мудренее	Е	Деликатность, чувство меры	К	А	К	А	О	Драма, где актеры поют
Любовная игра, кокетство	Е	Ее предлагают вместе с сердцем	У	Н	Т	К	Шоколадное дерево	Е	Брачное поведение животных	Е	О	Н
Ф	Л	У	Р	Т	Подрасток на корабле	А	Н	Н	А	Насекомое с тонкой талией	В	Весенний месяц
Решетка для ползучих растений	О	Мелкие сушеные абрикосы	У	Р	Ю	К	Роман «... Каренина»	Отдельная часть концерта	Н	О	Н	Е
У	Попечение	Очертание предмета	К	О	Н	Т	У	Р	Одежда женщин в Индии	Е	А	Р
И	О	З	А	«Нос» слона	З	Предок карпа	З	Педагог	К	А	Р	А
Положение тела	А	Палочки для приема пищи в Японии	Х	А	С	Ч	Вода, падающая уступами	А	Мера веса алмазов	Т	Оружие пчелы	Ж
О	Б	Ч	Р	Мушкетер-граф	А	Т	О	Е	Искусственное русло	Чутье, обоняние	Ж	Мир, согласие
Грузинское блюдо из фасоли	О	Пирожное из взбитых белков	Б	Ч	В	Е	Хвойное дерево	К	А	Н	А	Е
Р	В	Т	Р	Женское имя	А	Н	А	А	Волчок	Ю	Л	А
А	Стиль под старину	А	Наводить ... на плетень	Т	Е	Н	Б	Прибыль	У	О	Х	О

Ответы на сканворд № 6 по горизонтали: ясли, укроп, шелуха, арака, кузен, декольте, альт, сон, балет, баккара, ателье, клык, жест, море, олива, локон, торс, кадр, сода.

По вертикали: ушко, букет, призрак, кокос, панاما, рыжик, свадьба, Ева, кета, сад, ишак, ласт, обет, термос, пульс, око, толь, род, шатен, Елена.

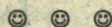


Дамы, посмеемся!

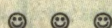


Кит плавает вокруг самки и с упреком говорит:

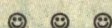
— Сколько стран, сотни экологических организаций, выдающиеся политические лидеры, миллионы людей... Все они борются за то, чтобы наш вид выжил, а ты мне говоришь: голова болит...



Если холостяк купил стиральную машину, посудомоечную, мультиварку и робот-пылесос, то все шансы женить его равны нулю...

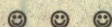


Он был практически здоров, пока не признался врачу, что миллионер.



Муж возвращается домой под утро, открывает дверь и получает скалкой между глаз. Очнувшись: лежит на полу, жена брызгает на него водичкой, плачет и причитает:

— Сенечка, миленький, извини! Я совсем забыла, что ты сегодня был в ночную смену.

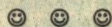


Почтальон не решается войти во двор, видя огромного дога.

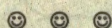
Хозяйка кричит:

— Не бойтесь, он кастрированный!!

— Да я, собственно, думал, что он покусать может...



В младших классах мальчики бьют красивых девочек портфелями по голове, а потом удивляются, почему все красивые девушки — дуры.



— Я не могу на тебе жениться!

— Почему?

— Говорят, что у тебя уже было много мужчин.

— Тебе что, не нравится, как я готовлю?

— Нет, что ты! Такой вкуснятины я и не пробовал!

— Тогда, может, тебе не нравится, как я убираю в доме?

— Да ты что? У тебя чище, чем в операционной!

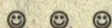
— Может, тебе не нравится, как я принимаю гостей?

— Да что ты! Все просто в восторге!

— Может, я тебя в постели не устраиваю?

— Да я даже и не представлял, что можно получать такое удовольствие!

— Так ты что, думаешь, что всему этому я на заочных курсах научилась?..



— Всё! Ты меня обидел. Я надулась...

— Ну это ты зря, такая фигура хорошая была...



— Алло, привет, дорогая, ты где?

— Привет, лапунь, я дома. Спать собираюсь. А ты?

— А я рядом с тобой в баре, за соседним столиком бухаю...



— Люся, вон, смотри, звезда падает! Загадывай быстрее желание!

— Я хочу, чтобы ты на мне женился!

— Ой, смотри, обратно вверх полетела!..

ВЕСЁТА

СПЕЦВЫПУСК №2/1 (7), 2015 г.



КУРЫ, КУРОЧКИ, ЦЫПЛЯТКИ...

Курочка во все века была в почете. Какое ж хозяйство без нее?! Коля была курочка, знали: с голоду не помрем! И яйцом побалуем — вареным, всмятку, жарено-омлетным, — и мясом, да еще и потомство выведет! Потому курочка — и героиня сказочная, да ведь какая: кто еще из домашних животных хозяев своих золотишком побаловать бы смог!..

И сегодня курица — царица стола практически всех россиян. Потому что у нее вкусное, диетическое и легко усвояемое мясо! А приготовить из нее можно как самое простое блюдо, так и самое замысловатое и изысканное!!!

Для наших читателей в новом спецвыпуске от «ВЕСТЫ-М» — блюда из курицы на любой вкус!

Очередные спецвыпуски издательства «Веста-М» появились в продаже. Спрашивайте в киосках вашего города.

Тираж ограничен.

ЧИТАЙТЕ
В ИЮЛЬСКОМ
НОМЕРЕ:

- ◆ Это страшное слово: цирроз
- ◆ Густая кровь
- ◆ Парадоксы воспитания
- ◆ Идем в поход
- ◆ Все о солнце
- ◆ И многое другое...

В продаже
с 27
ИЮНЯ



ПОДПИСНЫЕ
ИНДЕКСЫ:

В каталоге
«Пресса России»
Газеты и журналы.
Второе полугодие 2015

В каталоге
«Почта
России»
Второе
полугодие
2015

15510



60673

Июль

ISSN 1818-7684



15007



9 771818 768369